GÁSPÁR GYÖRGY, AUTORUL CĂRȚII *REVOLUȚIA IUBIRII*
„Probabil, cea mai valoroasă carte despre realitatea cuplurilor care au copii.“
DR. JOHN M. GOTTMAN
DR. JULIE SCHWARTZ GOTTMAN
VIAȚA ÎN DOI, CÂND SUNTEM TREI
Cei mai importanți șase pași pentru a cultiva fericirea în cuplu, după ce apar copiii

VIAȚA ÎN DOI, CÂND SUNTEM TREI

Cei mai importanți șase pași
pentru a cultiva fericirea în cuplu, după ce apar copiii

DR. JOHN M. GOTTMAN
DR. JULIE SCHWARTZ GOTTMAN

Traducere din limba engleză de
DANA-IOANA CHIRIȚĂ

Editura POVEȘTI DE PĂPĂDIE
2017

Introducere

Ne-a plăcut perioada în care Julie a fost însărcinată. Pentru noi, a fost foarte greu să devenim părinți. Patru ani de istovitoare proceduri de fertilizare au însemnat că Julie avea aproape 40, iar eu, John, mă apropiam de 48 de ani, când sarcina, în mod miraculos, a apărut. În septembrie, Julie fiind în luna a șaptea, ne-am luat o pauză de la muncă și-am făcut o excursie din Seattle până-n Parcul Național Yellowstone.

În mașină, cu ferestrele deschise și părul fluturând în vânt, cântam amândoi din toți plămânii – împreună cu caseta lui Bonnie Raitt – *Nick of Time*. În vreme ce traversam Idaho, am avut una dintre acele conversații extrem de apropiate, pe care le ții minte cu anii. În fine, după ce am ajuns târziu în următoarea noapte, am închiriat o cabană rustică și simplă și ne-am prăbușit într-un somn adânc. Dar la ora 3:00 a.m., ne-am trezit amândoi. Ne-am întors unul spre altul și eu am șoptit: „Tocmai mi-a trecut prin cap… Știu care ar trebui să fie numele copilului." Julie m-a întrebat: „Care?" I-am răspuns: „Moriah." Julie a rămas cu gura căscată și a exclamat: „Este exact numele pe care l-am visat adineauri!" Ne-am ghemuit din nou și-am adormit la loc. Eram doar noi și Moriah, așteptând să se nască.

Câteva luni mai târziu, cam pe la mijlocul lui decembrie, s-a nimerit o zi caldă și frumoasă, ca de primăvară. Julie era foarte vizibil însărcinată și părea uriașă. Ne-am trezit, am făcut pâine prăjită și ouă ochiuri, iar ea a zâmbit și a spus:

„Trebuie să-mi cumpăr o haină de iarnă.“ Clătinând din cap, am privit-o ca și cum i-ar fi lipsit rațiunea și i-am spus: „Așteaptă până ce se naște copilul.“ „Nu“, a spus ea. Cu mult calm, i-am repetat, gândindu-mă că n-a înțeles: „Doar mai așteaptă un pic, fiindcă dacă-ți vine bine acum, nu ți se va mai potrivi după aceea – niciodată. Ești voluminoasă, dragă.“ Mi-a răspuns: „Nu, vreau să-mi cumpăr un palton chiar acum.“ Așadar eu, fidel unui motto personal („Niciodată nu te certa cu o femeie însărcinată!“), oftând i-am spus: „Ok, mergem să-ți iei o haină.“ Și duși am fost. Julie și-a cumpărat o haină cu trei numere mai mare decât de obicei. Mulțumită, a pus-o pe ea.

Apoi, în vreme ce ieșeam din magazin, Julie a zis: „Vreau să luăm lanțuri antiderapante pentru mașină.“ Exasperat, i-am răspuns: „N-are absolut niciun sens. Uită-te în jurul tău. E o frumoasă și caldă zi de iarnă. Și-apoi, în Seattle nu ninge niciodată cu adevărat.“ Julie mi-a răspuns: „Nu-mi pasă. Vreau lanțuri de zăpadă.“

De la magazinul de haine, am condus până la unul cu piese auto. Bărbatul din spatele tejghelei era un om înalt și zdravăn. Mi-a mormăit ceva de genul: „Da, am lanțuri pentru mașina voastră. Dar, uite, omule, aici nu ninge niciodată. Nu-ți risipi banii – n-ai nevoie de ele.“ N-a trebuit decât să i-o arăt pe Julie, cum stătea în mijlocul magazinului cu burta ei uriașă, purtând haina aceea gigantică. Vânzătorul a dat din cap, mi-a făcut cu ochiul și a zis: „Mda, am prins ideea.“ După care s-a dus în spatele magazinului să-mi aducă lanțurile.

Imediat ce-am plecat de-acolo, Julie a spus: „Trebuie să punem lanțurile pe roți.“ Am remarcat: „Păi, eu nu pot să le pun, dar mecanicul nostru probabil că poate.“ Până în momentul acela, învățasem să n-o mai contrazic. Odată ajunși la garaj, mecanicul ne ia în primire: „Sunteți nebuni? E o zi frumoasă, poate doar cu câțiva nori, dar nu cine știe ce. Și oricum, sunt foarte ocupat în clipa asta.“ N-a trebuit decât să i-o arăt pe Julie, cum stătea ea, așa, în mijlocul garajului. Mecanicul a dat din cap, a spus și el: „Oh, da, am prins ideea“, după care ne-a sfătuit: „Uitați care-i treaba, duceți-vă să luați prânzul la restaurantul grecesc de alături, iar mașina va fi gata până ce veți termina masa.“ Am mâncat acolo și, o oră mai târziu, conduceam spre casă în mașina care sălta și se rostogolea în hopuri pe asfaltul uscat.

Pe la ora 5:00 după-amiaza, obișnuita briză domoală, specifică lunii decembrie, a început să bată nebunește. S-a întunecat rapid. Frigul s-a strecurat în casă. Apoi câțiva fulgi de zăpadă, frumos împodobiți, au început să zboare spre pământ. Brusc, temperatura a început să scadă și nu s-a oprit cu una, cu două. Vântul creștea în intensitate. După o oră, casa semăna cu frigiderul. Privind pe fereastră, puteam vedea zăpada spulberată și copacii îndoiți de vânt. O puternică furtună de zăpadă urla afară. Nu mai văzusem așa ceva, de când plecasem din Illinois, cu cinci ani în urmă. Ulterior, titlurile din ziare aveau s-o numească „furtuna secolului“ – cea mai mare furtună de zăpadă care lovise orașul Seattle în ultima sută de ani. În patru ore, zăpada se așezase în straturi de peste o jumătate de metru. Pe alocuri, se formaseră troiene de peste 1,5 metri. În zona de munte, vântul bătea cu aproape 160 de kilometri pe oră.

În aceeași seară, în timp ce urca scările, Julie a simțit cum i se rupe apa. Atunci a strigat spre mine: „John, e timpul!“ Apoi, cu un aer îndârjit, dar ținând să arate elegantă, și-a pus pe ea haina cea nouă. Ne-am îngrămădit în mașină, luând cu noi bagajul pentru noapte. Cu lanțurile perfect potrivite peste cauciucuri, am urcat abruptul Capitol Hill spre spitalul nostru, așezat taman în vârf. Pe șosea, zăceau mașinile abandonate pieziș față de cursul drumului. Întregul oraș era împotmolit în zăpadă. Erau cozi lungi de câte șase ore la

magazinele care vindeau lanțuri auto. Și zăpada continua să cadă. Temperatura coborâse pe-aproape de zero grade.

La spital, doctorița noastră obstetrician ne-a întâmpinat zâmbind. I se terminase garda de câteva ore, dar nu putea pleca acasă prin zăpadă – nu eram noi niște oameni norocoși? Nici asistentele nu putuseră pleca, iar schimbul următor nu mai putea veni. Și iată-ne pe toți acolo: un grup mic și fericit.

Câteva ore mai târziu, contracțiile ajunseseră să vină la fiecare cinci minute. Fața lui Julie era schimonosită de durere, dar încă nu venise timpul. Ne plimbam prin spital. „Ghemuiește-te, respiră iute și mergi." O asistasem în timp ce participa la cursurile de pregătire pentru naștere. În ciuda orelor care treceau, nașterea încă nu era aproape. Ne-am retras în salonul nostru, unde eu am adormit pe-un scaun, chiar lângă patul ei. Trecuseră vreo 20 de ore. Asistentele ce rămăseseră blocate în incintă acum dormeau în paturile de rezervă ale spitalului. Julie încă se mai chinuia întinsă-n pat, contractându-se și așteptând. Mă ținea strâns de mână.

A doua zi, târziu, într-un sfârșit, a venit și momentul pentru naștere. Julie a fost dusă iute în sala de nașteri, iar eu i-am rămas alături. În vreme ce ea era pregătită pentru naștere, eu am vorbit cu anestezistul despre electrocardiogramă. Îi puneam întrebări, iar el îmi desena diagrame pe perna lui Julie, ca să-mi explice echipamentul de monitorizare. Deodată, Julie a țipat la noi: „Hei, voi, băieți!"

În vreme ce mă uitam fără să-mi pot crede ochilor, ținând mâna pe piciorul ei, am văzut creștetul negricios al lui Moriah. Apoi fața ei. Cu niște ochi mari și superbi, Moriah se uita în jur foarte calmă. Apoi m-a văzut și ea pe mine. Figura ei părea să spună: „Foarte interesant. Cine ești tu?" Mi-am spus în sinea mea: „Iubesc fața asta. M-aș putea uita la ea cât e ziua de lungă, în fiecare zi, pentru tot restul vieții." Mă simțeam plin de iubire. Moriah a scâncit ușor. I-a fost pusă în brațe

lui Julie, care a strâns-o la piept, iar bebelușul a început să sugă. Noi plângeam amândoi fără oprire.

O zi mai târziu, când am adus-o acasă pe Moriah pe străzile pline de gheață, eram amândoi extenuați și fericiți, dar și profund îndrăgostiți unul de altul și de bebelușul nostru. În acel moment al nașterii, ne conectaserăm intens cu toată umanitatea. Nu realizaserăm niciodată cât de mult puteam iubi. Fără îndoială, eram în stare să oprim un camion Mack cu mâinile goale și să ne dăm viața pentru acest copil. Noua noastră vulnerabilitate era copleșitoare. Dacă ceva i s-ar fi întâmplat, noi am fi fost terminați.

În vreme ce Moriah dormea lângă noi, în coșulețul ei, ne-am uitat unul la altul și Julie a zis: „Ok, acum ce ne facem?" I-am răspuns: „Ei bine, ne-au dat o casetă video de la spital. Să-i dăm drumul." Urmăream cum caseta ne povestea despre toate serviciile pe care Swedish Medical Center le oferea. Tratamente pentru cancer și pentru oase rupte, sfaturi de prim-ajutor, orice-ai fi vrut să afli – dar nimic despre bebeluși. Eram dezamăgiți, un pic zăpăciți și total epuizați. Tocmai când ne-am lungit în pat, bebelușul a început să se agite. Instinctiv, am așezat-o între noi. Surâzând, am început să-i cântăm încetișor: „Just Molly and me, and baby makes three..." Am adormit amândoi, cu micuța Moriah între noi. Eram o familie.

Cercetarea

„Acum ce ne facem?" Nu pun cei mai mulți dintre noi o asemenea întrebare, după sosirea primului bebeluș? Din noaptea respectivă, acesta a fost subiectul care mi-a aprins cel mai tare curiozitatea. Dar mi-au trebuit opt ani, înainte de a putea, în sfârșit, să încep să răspund la întrebare.

Până când a împlinit Moriah 8 ani, ajunsesem să fiu cunoscut în Seattle ca un expert în relația de cuplu. Într-o zi, pe la începutul lui 1998, am primit un apel telefonic foarte special. Era o femeie ce reprezenta atât Children's Hospital, cât și ziarul intitulat *Seattle's Child*. Femeia m-a întrebat dacă voiam să țin un discurs public despre cum afectează primul copil relația de cuplu. Am reflectat asupra acelei propuneri. Aveam ceva date dintr-un studiu longitudinal, pe care-l făceam referitor la proaspeții căsătoriți și, până în acel moment, circa 50 dintre acele cupluri aveau deja copii. M-am gândit că, dacă revizuiesc cu grijă datele, aș putea prezenta câteva concluzii interesante.

Informațiile rezultate ne-au șocat: 67% dintre acele cupluri deveniseră foarte nefericite în relația de cuplu, în primii trei ani de viață ai bebelușului. În numai 33% dintre cupluri, partenerii rămăseseră mulțumiți unul de celălalt. Chiar dacă această minoritate se confrunta cu același stres după nașterea copilului ca și majoritatea de 67%, totuși făcuse față mult mai bine încordării. Evident, și acele puține cupuri se loviseră de diverse asperități pe parcurs, dar în ansamblu se bucuraseră de o călătorie mult mai lină.

Noi i-am numit „maeștrii" tranziției spre parenting. Fără îndoială, toate cuplurile care deveniseră părinți avuseseră conflicte relaționale. Bebelușii care plâng nu sunt ușor de integrat într-o idilă. Dar maeștrii găsiseră o cale de a naviga cu succes prin apele mâloase în care se împotmoliseră celelalte cupluri – „dezastrele" acestei tranziții. Deci, ne-am întrebat noi, prin ce erau diferiți „maeștrii" de „dezastre"? Fuseseră ei, oare, diferiți încă din primele zile de căsnicie, cu mult înainte de a fi avut primul copil?

Pentru mai multă inspirație, am aruncat o privire asupra cercetărilor de pionierat făcute de prietenii noștri, Carolyn și Philip Cowan, de la University of California, Berkeley.

În cadrul studiului lor, ei instituiseră niște grupuri de sprijin pentru cupluri, care funcționaseră timp de 6 luni, începând din ultimul trimestru de sarcină. Apoi au comparat aceste cupluri cu un eșantion diferit de cupluri (din setul de control), care nu beneficiaseră de o susținere de grup. Cuplurile au fost selectate la întâmplare, pentru a fi incluse în grupul de sprijin sau în grupul de control.

Studiul Cowan a descoperit că acele cupluri care avuseseră parte de un grup de sprijin se schimbaseră în multe feluri. Poate, cel mai important, partenerii înțeleseseră că tensiunile care apăreau între ei nu erau rezultatul faptului că relația lor se deteriorase. Cele mai multe dintre cuplurile acelui grup întâmpinau cam aceleași probleme.

Cercetarea Cowan a fost o revelație. Ne-a arătat că suntem toți în aceeași oală, atunci când apar bebelușii noștri. Ca și cuplurile Cowan, mamele și tații studiați de noi se confruntau cu dificultăți similare. Diferența era că „maeștrii" din studiul nostru reușiseră să-și depășească problemele mult mai bine decât „dezastrele". Și, din păcate, pentru aceștia din urmă exista o probabilitate de două ori mai mare să sfârșească într-un proces de divorț.

În scopul de a mă pregăti pentru discursul de la Children's Hospital, împreună cu o asistentă de-a mea, Alyson Shapiro, am analizat în detaliu „maeștrii" și „dezastrele" din studiul nostru. Cât de diferit gestionaseră aceste două eșatioane conflictele? Ce anume făcuseră partenerii, pentru a rămâne conectați emoțional? Cum se străduiseră să-și împlinească visurile? S-a dovedit că existau diferențe uriașe între ei. Felul diferit în care procedaseră unii în raport cu ceilalți a devenit subiectul discursului meu de la Children's Hospital.

Spre surprinderea noastră, în seara evenimentului încăperea era plină ochi! Fiecare părea sincer interesat de păstrarea relației cu partenerul după apariția copiilor. Multe dintre

mame erau încă însărcinate. Unii părinți aveau bebeluși în brațe. Alții aveau alături copii un pic mai mari. Erau prezenți și foarte mulți tați, nu doar mame. Vreo 50 de persoane au rămas pe-afară, fiindcă scaunele și spațiile de stat în picioare se ocupaseră și nu mai era loc în sala de conferințe. Nimeni nu se așteptase la o asemenea prezență.

Pentru aceia care n-au mai încăput, o altă conferință a fost programată – apoi încă una. Toate au fost promovate sub titlul: „Aducând bebelușul acasă: Păstrarea intimității după ce apar copiii". În timpul acelor discursuri, se făcea atât de liniște, încât puteai auzi cum cade un ac. Acele cupluri își doreau cu disperare să afle ce era de făcut, cum să rămână aproape unul de altul și cum să fie buni părinți. Se ridicau multe, multe întrebări.

Însă, după una dintre acele discuții, un cuplu m-a întrebat: „Asta-i tot ce aveți de oferit?" A trebuit să răspund: „Îmi pare rău, dar asta-i tot." Cu politețe, mi s-a replicat: „Păi, e un început bun, dar nu-i suficient." Am fost de acord cu ei. M-am dus acasă, i-am făcut semn Juliei să ia un loc și am început cu ea o lungă conversație.

Ce altceva le puteam oferi noi acestor părinți, astfel încât să le fie de folos? Julie tratase peste 800 de pacienți, în cei peste 30 de ani de experiență clinică. Dintre ei, mulți erau părinți. Suferința lor varia de la depresie, tulburări de stres posttraumatic, abuzuri de natură sexuală și fizică suferite în trecut, până la o gamă largă de stresuri cotidiene. Pentru mulți dintre ei, grija față de copii fusese – de la bun început – determinantă în decizia lor de a căuta un tratament.

În tot acest interval, eu condusesem peste 25 de studii referitoare la cupluri, în peste 30 de ani de lucru ca profesor și cercetător. În ultimii 13 ani, un număr de 222 din cele 302 cupluri incluse în cercetările mele avuseseră copii – și copiii fuseseră incluși, de asemenea, în studiu.

Mai mult, noi înființaserăm, în 1996, Gottman Institute. Combinând cercetările cu experiența clinică, creaserăm un atelier de weekend pentru cupluri, în cadrul institutului, și continuam să-l oferim neîncetat încă din 1996, de fiecare dată biletele epuizându-se integral. (Se mai ține și azi.)

La atelier, vorbeam amândoi, folosind jocuri de rol. Dădeam exemple din propriul mariaj, dezvăluiam concluzii din cercetările noastre și propuneam exerciții practice pentru cupluri. Atelierul se axa pe adâncirea prieteniei, gestionarea conflictelor și împărtășirea valorilor, în scopul de a vindeca relațiile nefericite și a le ridica până la nivelul celor sănătoase. 85% dintre cupluri afirmau că făcuseră, în timpul atelierului, o schimbare majoră, ieșind din blocajul conflictual în care se aflaseră. Trebuie să fi făcut și noi ceva bun, pentru asta!

Punând laolaltă anii noștri de experiență combinată, ne-am pus pe treabă. În două luni, am elaborat un seminar pentru cuplurile cu copii, intitulat „Aducând bebelușul acasă". Acesta îmbina principiile din atelierul nostru pentru cupluri cu unele noi, pe care le concepuserăm pentru noii părinți. Apoi, în același spital în care se născuse fiica noastră cu zece ani mai înainte, am organizat un sondaj – pentru a evalua eficiența seminarului. Rezultatele au fost foarte încurajatoare. Așa că am început un alt studiu longitudinal, care e în prezent finalizat.

Au trecut opt ani de la data primului meu discurs pe această temă și, în tot acest timp, noi am făcut o călătorie remarcabilă, atât pentru cuplurile cu care am colaborat, cât și pentru noi înșine.

Cartea de față este rezultatul acestei călătorii.

Ce-am învățat noi din cercetări? În primul rând, dați-ne voie să vă împărtășim ce li s-a întâmplat celor mai multe dintre cupluri – adică „dezastrele" din studiul nostru, întâlnite înainte de a elabora seminarul.

Ce se întâmplă cu un cuplu, atunci când apare un bebeluș? Faptele concrete

Știm că, în fiecare an, se nasc circa 3,6 milioane de copii în cuplurile din SUA. Acesta ar trebui să fie un motiv de mare bucurie, nu-i așa? Din păcate, cercetările multor laboratoare, inclusiv ale noastre, au dezvăluit că, în cazul multor cupluri, aceste bucurii sunt – în cel mai bun caz – momente trecătoare.

Studiul nostru a descoperit că, după ce se naște primul copil, satisfacția în cadrul relației scade semnificativ, în cazul a două treimi dintre cupluri. Conflictele din cadrul relației și ostilitatea partenerilor se intensifică în mod dramatic. Ei ajung să se certe mult mai des. Intimitatea emoțională se deteriorează. Devin confuzi și epuizați. Deloc surprinzător, pasiunea dintre ei, sexul și iubirea se prăbușesc la pământ.

Ca mulți alți cercetători care au studiat evoluția proaspetelor mămici, și noi am descoperit că depresia post-partum manifestată în cazul mamelor din eșantionul nostru (și în cazul câtorva dintre tați) se derula mai frecvent decât anticipaserăm. După ce apare un bebeluș, părinții devin adesea obosiți, nedormiți și iritabili. Pentru mulți dintre ei, epuizarea se transformă în depresie. În plus, părinții care erau „dezastre" n-au reușit să vadă muntele de treburi ce aveau să-i copleșească după nașterea copilului. Pe urmă, au ajuns să se încaiere în mod repetat acasă, din cauza a cine ce să facă. În final, ambii parteneri au sfârșit prin a se simți neapreciați, neglijați și însinguraţi.

Pe parcursul următoarelor luni, în vreme ce bebelușul devenea centrul preocupărilor, idila dintre acești parteneri dispărea în eter. Unii se izolau atât de mult, încât o aventură extraconjugală distrugea cu desăvârșire conexiunea lor. Alții alunecau treptat spre o coexistență mizerabilă și, în final, spre separare. Din păcate, cei mai mulți dintre părinții incluși

în cercetare o luau pe această pantă descendentă, după ce li se năștea primul copil.

Dar ce se întâmpla, între timp, cu bebelușul? Se așeza o serioasă povară asupra dezvoltării sale intelectuale și emoționale, ce punea în pericol însăși evoluția normală.

Bebelușii au nevoie de părinți care să răspundă când au ei o nevoie, care să-i aline când sunt supărați, să-i calmeze când sunt înfricoșați și să se joace entuziaști cu ei când sunt dornici de asta. Dar dacă părinții sunt tulburați și însinguraţi ori deprimați, atunci sunt mai puțin responsivi la solicitările copiilor. Plânsul unui bebeluș doar îi irită, fricile acestuia îi enervează, iar dorința lui de joacă li se pare prea solicitantă. Acest lucru e adevărat mai ales când părinții sunt în război unul cu altul.

De asemenea, bebelușii sunt deosebit de pricepuți în a înțelege și a se adapta la expresiile faciale și tonul părinților lor. Însă când plâng cu frică în fața ostilității pe care o aud în acele voci, plânsul lor devine o distragere de la ocupația favorită a părinților – cearta. Părinții tulburați adesea își doresc bebeluși tăcuți și nepretențioși, care să stea ca păpușile într-un leagăn. Asta duce la o relație retrasă emoțional între părinte și copil. Părinții nefericiți în căsnicie pot fi, de asemenea, intruzivi în a-i forța pe copii să adopte comportamentul dezirabil – de exemplu, să tacă.

În studiul nostru, bebelușii crescuți de părinți nefericiți aveau deficiențe în dezvoltare. Ei se situau în urma bebelușilor cu părinți mulțumiți – atât intelectual, cât și emoțional. Vorbirea apărea cu întârziere, învățul cu olița era întârziat, iar abilitatea de a se liniști de unul singur venea prea încet. Studiile făcute de psihologul Tiffany Field pe părinți depresivi sugerau că unele dintre aceste întârzieri erau de durată. Copiii aveau, probabil, să rămână în urma celorlalți și în anii viitori.

Ca rezultat al cercetării noastre, mesajul era clar: cel mai mare dar pe care un cuplu i-l poate face bebelușului său este o relație plină de iubire, fiindcă acea relație favorizează dezvoltarea lui. Cu cât este mai solidă conexiunea dintre părinți, cu atât mai sănătos va crește copilul – și emoțional, și intelectual. Copiii nu pot înflori în medii furtunoase. Nicio familie nu vrea să sfârșească într-o tornadă. Vestea bună este că, atunci când ne-am uitat la cuplurile noastre de „maeștri", a fost clar că nicio familie nu e obligată să sfârșească așa! Metodele pe care le aplicau „maeștrii" noștri sunt pași pe care oricine îi poate face pentru a-și menține familia puternică și sănătoasă. A reieșit din studiul nostru că, atunci când sunt urmați, acești pași anticipează un rezultat pozitiv pentru familii.

Scopul cărții de față este acela de a vă oferi ingredientele menite să vă ajute să formați și să păstrați o familie iubitoare.

Cum să ai o relație iubitoare și puternică – rețeta noastră

Această carte vă pune la dispoziție o rețetă în șase pași pentru crearea și menținerea unei familii sănătoase. Iată ce trebuie să faceți:

1. Conștientizați că suntem toți în aceeași oală.
2. Răspundeți-i cu bucurie bebelușului.
3. Aplanați-vă conflictele.
4. Savurați prezența celuilalt, în timp ce clădiți o prietenie solidă și o viață sexuală condimentată.
5. Adăugați în acest mix afecțiunea tatălui.
6. Creați o moștenire valoroasă.

Capitolele acestei cărți reprezintă – pas cu pas – instrucțiunile noastre pentru rețeta despre care vă vorbeam. Ele s-au

conturat în cadrul seminarului de tranziție către parenting și în cercetările pe care le-am făcut în scopul de a-l evalua.

La ce vă puteți aștepta, dacă urmați acești pași? Iată concluziile desprinse din cercetările noastre, rezumate mai jos:

Puteți preveni dizolvarea relației. Pentru acele cupluri din studiul nostru care n-au participat la seminar (adică grupul de control), calitatea relației dintre părinți s-a deteriorat semnificativ și constant de-a lungul unei perioade de trei ani. Pentru cuplurile care au participat la seminar și au asimilat abilitățile „maeștrilor" (grupul de seminar), calitatea relației a rămas ridicată.

Puteți preveni escaladarea ostilității. Pentru părinții din grupul de control, ostilitatea a crescut dramatic în timpul primului an de viață al bebelușului. Dar pentru cuplurile din grupul de seminar, ostilitatea a rămas la nivel minim.

Puteți preveni depresia post-partum. 66,5% dintre mamele din grupul de control au dezvoltat simptome ale depresiei post-partum, spre deosebire de numai 22,5% dintre mamele aparținând grupului de seminar. Aceasta reprezintă o diferență imensă în rata de apariție a depresiei post-partum.

Puteți influența pozitiv dezvoltarea bebelușului. Când bebelușii din studiul nostru aveau vârsta de 3 luni, am analizat casete video cu mame și tați jucându-se împreună cu bebelușul lor. Iată ce am găsit: tații care urmaseră seminarul erau mai cooperanți și mai puțin competitivi cu partenerele de viață, decât tații din grupul de control. De asemenea, tații din grupul de seminar erau mult mai pozitivi și se bucurau mai mult de bebelușii lor, decât cei din grupul de control. În plus, bebelușii ai căror părinți urmaseră seminarul erau în mod vizibil pe aceeași lungime de undă cu părinții lor, spre deosebire de cei din grupul de control. Bebelușii grupului

de seminar aveau mai multe emoții pozitive intense și mai puține emoții negative intense decât ceilalți. De asemenea, bebelușii grupului de seminar au deprins limbajul mai curând ca ceilalți. Din toate aceste constatări, noi am conchis că bebelușii grupului de seminar se aflau acum pe drumul cel bun spre dezvoltarea emoțională.

Iar dacă urmați acești pași, noi credem că vă veți poziționa pe cursul corect – atât voi înșivă, cât și bebelușul.

Din acea noapte geroasă în care s-a născut fiica noastră, viața ni s-a schimbat radical. Ca mulți alți părinți, acum trebuia să echilibrăm timpul dedicat carierei cu cel necesar îngrijirii copilului. Aveam inevitabile probleme de somn, eșecuri cu bonele și necazuri cu asistența de la creșă. În plus, fiica noastră a suferit numeroase infecții ale urechii, care ne aduceau la camera de primiri urgențe, se pare, întotdeauna pe la ora 3:00 a.m. La una dintre aceste vizite, a trebuit s-o apărăm de un cuplu care a intrat urlând în sala de așteptare. Și ca parte a generației „sandviș" – între fiica noastră și draga mea mamă diabetică – am trecut destul de frecvent prin acele uși de spital, astfel încât să ne bătătorim cărarea personală. Dacă adăugați asta la efortul nostru de a aduce oamenii împreună, veți vedea că am avut și noi partea cuvenită de stres. Trecând prin toate astea, am învățat lecții neprețuite de la cuplurile pe care le-am studiat în laborator și pe care le-am tratat în clinică. Am aplicat acele învățături, ne-am maturizat și ne-am iubit. Și am devenit chiar mai apropiați.

Am experimentat momente de rară bucurie, ținând-o pe fiica noastră între noi. Cincisprezece ani mai târziu, încă mai facem asta. Și voi puteți.

Capitolul 1

Realizați că suntem toți în aceeași oală

Jim se trezește într-o dimineață având o dispoziție plină de iubire. Se întinde și atinge sânii soției lui. Ea se ridică brusc și exclamă: „Aceștia sunt pentru bebeluș!" Jim se simte făcut praf. Coboară degrabă din pat și intră iute în duș.

Margarita și Carlos sunt pe cale să facă dragoste într-o seară, dar tocmai atunci începe să plângă bebelușul. Carlos glumește: „La naiba! Copilul ăsta trebuie să aibă vreun radar pentru giugiuleala noastră. Parc-ar spune: «Fără frați și surori, vă rog!»" Margarita nu râde. Se ridică în picioare. Carlos îi prinde cămașa de noapte, o trage înapoi și, un pic iritat, îi spune: „Stai. Se va calma singur. Necazul e că tu nu-i dai niciodată șansa asta." Margarita se încruntă, se ridică încă o dată, iar Carlos înjură din nou, în șoaptă. Ea îl aude. Când se întoarce în pat, un pic mai târziu, se așteaptă ca el să fie supărat. Dar, surprinzător, Carlos îi cere scuze și spune că înțelege de ce a trebuit să meargă la copil. Se oferă să se ducă el data viitoare când mai plânge bebelușul. Acum *ea* plânge – dar cu recunoștință. Epuizați, amândoi se simt iar apropiați și se îmbrățișează din nou, în vreme ce bebelușul doarme pentru prima oară liniștit.

Peste drum, Debbie se așază la micul dejun împreună cu bebelușul. Soțul ei, Harry, se așază și el să mănânce, dar își

împinge scaunul în fața televizorului portabil. Debbie îi spune: „Nu poți închide chestia aia, ca să petreci timpul de la micul dejun cu mine și copilul?" Harry îi răspunde: „Taci și nu mă cicăli! Vreau doar să aud știrile, înainte de a pleca la muncă. Oricum, pentru ce vrei să stau cu voi? Sigur nu mă vrei noaptea, la dracu'! Nu sunt bun chiar de nimic pentru tine, așa-i? Ce-ți pasă ție cât muncesc eu la slujbă sau cât te ajut pe-acasă. Tu ești cea care mă dă la o parte. Tot ce vrei e să fii cu copilul ăla!" Debbie țipă: „Ce-i cu voi, bărbații? Nu puteți pricepe că, atunci când o femeie are un copil atârnat de ea toată ziua, nu mai vrea un bărbat atârnat de ea toată noaptea?" Harry se ridică și pleacă cu televizorul portabil, trântind ușa în urma lui.

Câteva străzi mai încolo, iată un tablou diferit. Jason și partenera lui, Shanique, se joacă împreună cu fiul lor în vârstă de 6 luni, Marcus, care va primi un scutec curat, pe masa de înfășat. Marcus își privește părinții cu ochii larg deschiși. Jason cântă: „O... să... te... gâdil... pe... burtică!" și îi dă lui Marcus un pupic sonor pe abdomen. Marcus râde și îi oferă lui Jason un zâmbet superb. Jason și Shanique sunt amândoi topiți, gâdilând și mângâind burtica bebelușului. Acesta se foiește și se clatină de râs. Shanique și Jason îl ridică, curat și frumos mirositor, și dansează cu el prin toată camera.

Care-i diferența dintre aceste familii? Toți au copii nou-născuți, toți se confruntă cu aceleași bucurii și aceleași poveri și, cu toate acestea, unii sunt fericiți, iar alții nu. Pe parcursul cercetărilor noastre, am descoperit că toți au cele mai bune intenții, după apariția bebelușului. Însă unele cupluri fac tranziția minunat, alții se poticnesc dar își recapătă echilibrul, în vreme ce alții cad... și tot cad...

În primul rând, înainte de a examina ce anume diferențiază un cuplu de altul, să răspundem la o întrebare fundamentală: Cine are copii?

Bebelușii se nasc, cel mai adesea, în cupluri

Circa 4,5 milioane de bebeluși se nasc anual în SUA. Marea majoritate se nasc în cadrul unor cupluri căsătorite, nu în viața unor mame singure. Dar proporțiile se schimbă dramatic. În 1980, estimarea era că 18,4% dintre toți copiii aveau să fie născuți de mame singure. Până în 2003, cifra crescuse spre 34,6% (adică peste o treime dintre toți bebelușii națiunii americane). Asemenea date sugerează că mamele singure sunt un segment în ascensiune. Există temerea că acești copii născuți din mame singure sunt supuși unui risc mai mare de a suferi de sărăcie, neglijare și rele tratamente. Unii spun că, dacă bebelușii respectivi s-ar fi născut în interiorul unor cupluri care aveau un angajament de a rămâne împreună, familiile lor ar fi avut o soartă mult mai bună.

Statisticile anterioare omit ceva esențial. Un studiu recent, derulat în 21 de orașe americane mari, a descoperit că mamele necăsătorite rareori sunt singure. Indiferent de rasă ori etnie, un copleșitor procent de 82% dintre aceste mame sunt implicate într-o relație romantică cu tatăl copilului. Iar 60% dintre aceste cupluri locuiesc împreună și se străduiesc vitejește să reușească. Așadar, marea majoritate a mamelor necăsătorite au deja un partener, care este tatăl copilului. Problema mamelor „singure" (dacă vorbim cel puțin de primul an de viață al bebelușului) este, în mare măsură, un mit.

Ori de câte ori am călătorit de-a lungul și de-a latul țării pentru a ne susține seminarele destinate educației pentru naștere, am întâlnit bărbați din toate clasele sociale și grupurile etnice, care-și doreau să fie tați și parteneri mai buni. Mulți trăiseră experiența unui tată absent, pe care ori nu-l cunoscuseră niciodată ori nu-l mai văzuseră din copilăria timpurie. Nu voiau să repete greșelile taților lor. Voiau o viață diferită pentru ei înșiși. Și mulți își doreau o familie mai mult decât o carieră sau niște prieteni.

Acestea fiind spuse, rezultă că aproape toți bebelușii sunt născuți în cadrul unor cupluri – căsătorite sau nu. Iar cuplurile dovedesc un profund angajament de a crea nu doar copii, ci și familii sănătoase. Despre asta e vorba în cartea noastră.

Oala în care suntem toți

Era o glumă pe vremuri, despre un om care se duce la restaurant și, după ce soseşte supa, îl cheamă pe chelner și-i spune: „Gustă supa." Chelnerul îl asigură că acelei supe i-au trebuit ore întregi ca să fie preparată și că maestrul bucătar este unul dintre cei mai pricepuți din oraș. Dar omul îi spune din nou: „Gustă supa." Chelnerul îi dă și mai multe asigurări. Pomenește de receziile elogioase care, toate, menționează supa. Omul aprobă din cap și zâmbește, apoi îi spune din nou chelnerului: „Gustă supa." În cele din urmă, exasperat, chelnerul spune: „Bine. Voi gusta supa... Unde-i lingura?" „Aha", îi replică omul.

Nu există nicio cale să știm cum se va schimba viața noastră după ce soseşte bebelușul. Credem că vom fi plini de bucurie. Toată lumea ne spune că nu e nimic mai emoționant decât un nou-născut. Bebelușii sunt apogeul natural al iubirii pe care-o împărtășim. Ei sunt răsăritul unei noi speranțe. Ne încântă cu drăgălășenia lor și ne duc în universul lor pașnic și iubitor. Sunt fragili și gingași, mici și neajutorați. Au nevoie de noi. Ne cheamă să-i iubim și să-i îngrijim. Și sunt foarte prietenoși. Ne întâmpină deschis și sunt dornici să se joace cu noi. Ne captivează, ne imită și ne surâd. Odată ce ajungem să ne cunoaștem bebelușii, ne gândim că, poate, specia e agreabilă și bună, la urma urmei.

Dar, alteori, ne trece prin cap că se prea poate să fi pregătit o fantezie savuroasă. Odată ce realitatea noului parenting se instalează, stresurile ies în evidență, ca sarea în exces peste mâncare.

Studiul nostru longitudinal, care a durat 13 ani și a avut un eșantion de 130 de familii tinere, a scos la lumină un fapt înspăimântător: în primii trei ani de viață ai bebelușului, o pondere de două treimi dintre părinți au resimțit o scădere semnificativă a calității relației lor de cuplu. Prezența bebelușului e atât de dulce, însă prezența partenerului te umple de amărăciune. Escaladarea conflictelor și a ostilității acreşte viața de familie.

Dacă aceste rezultate ale cercetărilor sunt reprezentative pentru întreaga populație, înseamnă că vorbim de o covârșitoare majoritate a familiilor americane, care suferă de un distres relațional după ce apar copiii. Am auzit multe povești precum cea care urmează. (Numele și detaliile de identificare au fost schimbate.)

Angelica se plângea că soțul ei se așteaptă ca ea să facă aproape toate treburile gospodărești și să aibă grijă de copil, deși acum lucrează cu jumătate de normă. Robert spunea că el acum nu doar că lucrează cu normă întreagă, dar face și multă muncă suplimentară și că aceasta ar trebui contorizată undeva.

Ea îi răspunde sarcastic: „Mulțumesc, Înălțimea Voastră. Dar puteți schimba acest scutec chiar acum, ca parte a muncii suplimentare de acasă."

El chicotește: „În niciun caz. Voi schimba un scutec ud, dar cele cu caca sunt, toate, ale tale."

Ea n-a râs. Dar a schimbat scutecul.

Jonathan și Jenny stăteau amândoi pe o canapea, în timpul unei întrevederi. El spunea: „Jenny e prea absorbită de copil. N-are limite. Nu înțelege că trebuie să economisim acum. Cheltuie salariul pe-o săptămână doar pentru ca bebelușul să arate frumos când îl duce la plimbare cu prietenele. De parcă bebelușul nostru ar fi Barbie. E total nepractică."

Ea spune: „Nu înțelegi! Copilului nostru îi rămân hainele mici atât de repede! În plus, nu sunt nepractică. Mă

ofensează asta! Ești doar un avar care nu câștigă destui bani. Trebuia să cumpăr acel nou cărucior. Cel vechi nu era sigur."

El se răstește la ea: „Tot ce aud din gura ta sunt asemenea finețuri. Nimic altceva decât critici. Dar cum rămâne cu toate celelalte lucruri bune pe care le fac?"

Ea-i spune tăios: „Ori de câte ori faci ceva, nu faci bine. Așa că trebuie să fac eu totul din nou, de la capăt." Apoi râde.

El observă: „Alte finețuri."

Cei doi sfârșesc așezați unul lângă altul, fără să-și vorbească, dar cu fețele împietrite și privind drept înainte.

Aceste exemple sunt tipice. În cadrul cercetării noastre, am evaluat casete video arătând cupluri care își discută problemele în detaliu, moment cu moment. Iată ce am văzut: partenerii aflați la ananghie sunt critici, defensivi și lipsiți de respect unul față de altul. Sunt orbi la perspectiva celuilalt și nu pot face compromisuri. Adesea rostesc acuzații pe care mai târziu le regretă. Deloc surprinzător, cele mai multe asemenea cupluri resimt creșterea pulsului în timpul discuțiilor în contradictoriu. Certurile lor seamănă cu un slalom pe un teren minat. Partenerii lor par a le fi inamici, nu aliați. Aparent, partenerii nici măcar nu se plac între ei, darămite să se mai și respecte. Cu timpul, ambii parteneri ajung să fie bântuiți de sentimente de neapreciere, neglijare și singurătate.

Cum se întâmplă această calamitate, când ar trebui să fie numai bucurie? Povestea pare să se deruleze cam așa: Când apare un bebeluș, intimitatea unui cuplu se deteriorează. Sexul, romantismul și pasiunea intră adesea în declin. Relația lor își mută centrul de greutate înspre copil. Soții și soțiile care erau cândva prieteni și iubiți nu mai au timp unul pentru altul. Ieșirile în oraș încetează definitiv, iar lungile conversații dispar. Ambii părinți devin singuratici și retrași față de cei din afara căsniciei. Cele mai multe aventuri extraconjugale se petrec după ce apar copiii. Timpul petrecut în familie este vreme de război.

Încă și mai rău, conflictele implică și o parte fizică. Un studiu desfășurat în SUA a relevat că 37% dintre pacientele de la obstetrică suportă violența domestică. Iar un alt studiu a arătat că 30% dintre cazurile de violență domestică apar în timpul sarcinii. Se mai întreabă cineva de ce rata divorțurilor a urcat la 50% și de ce multe dintre aceste divorțuri au loc în primii ani de după nașterea copiilor?

Parte a problemei e faptul că noi ne închipuim că a deveni părinți n-ar trebui să fie vreo mare scofală. Pare de necrezut că nou-născutul nostru poate acapara în mânuțele sale niște stresuri majore. Până la urmă, nu este nașterea unui copil un eveniment fericit? Primim acele cărți poștale Hallmark inscripționate cu „Felicitări!", pentru a celebra momentul. Evident, nașterea bebelușului *este* o ocazie minunată. Dar, poate, cu litere mici și negre, pe cartea poștală ar trebui să scrie și asta: „Ia-ți adio de la idila ta!"

Dar, oare, chiar trebuie să fie așa? Nu, dacă avem abilitățile pentru a crea plăcute momente de familie, în locul clipelor de acreală și amărăciune. Concluziile multor cercetări ne pot ajuta.

Părinții sunt foarte stresați

Cu multă vreme în urmă, cam prin 1957, un studiu de referință făcut de E.E. LeMasters pretindea că un răsunător procent de 83% dintre noii părinți treceau prin crize (de la moderate, la severe), în tranziția spre parenting. Din păcate, nimeni nu l-a crezut pe LeMasters. Concluziile sale au fost inițial respinse – sau, în cel mai bun caz, puternic dezbătute – fiindcă nimeni n-a putut crede că un procent atât de mare putea fi real. Foarte târziu, în 1980, alte studii au început să apară,iar ele au confirmat descoperirile lui LeMasters. Acum, după mai bine de 16 studii longitudinale, și noi știm că avea dreptate.

Ambii părinți sunt iritabili, supraîncărcați emoțional și dispuși la frecvente certuri

Sunt multe lucruri de făcut, atunci când sosește pe lume un nou-născut. Bebelușii au nevoie să fie hrăniți la fiecare două ore, inclusiv noaptea. Așadar, ei nu dorm întreaga noapte, cel puțin o vreme. De asemenea, își semnalează problemele prin plâns. Asta înseamnă că plâng foarte mult – plâng când sunt uzi, când au o durere, când au gaze, când sunt speriați, când se simt singuri, când au nevoie să fie luați în brațe și când le e foame.

Noi, părinții, petrecem multe nopți plimbându-ne prin casă – cam pe la ora 3:00 dimineața – în încercarea de a-i face să adoarmă. Dansăm cu ei, le cântăm, numărăm până la o sută, vorbim cu ei, îi legănăm și facem baie împreună cu ei. Îi curățăm de salivă, alimente regurgitate, pipi și caca. Ne uităm în oglindă împreună, ieșim la plimbare cu ei, cântăm la saxofon alături de ei, ba chiar îi luăm cu noi în patul conjugal. Dormim cu ei alături și dormim cu ei pe piept. Apoi îi schimbăm, îi hrănim, îi plimbăm și îi ducem la pediatru. Și le cumpărăm lucruri: leagăne, țarcuri, zornăitoare, jucării, walkie-talkie, muzică, scaune de mașină, scutece, mâncare de bebeluși, alte scutece și mai multă mâncare. Noi, părinții, ne iubim atât de mult copiii și, cu toate acestea, ne rămân atâtea lucruri de făcut...

Se poate întâmpla să închidem telefonul, să nu răspundem la mesaje, să ignorăm soneria de la intrare, să nu deschidem poșta electronică – și, totuși, cei mai mulți dintre noi nu pot ignora bebelușii plângând. Plânsul unui copil trezește în noi un imbold arhetipal de a îngriji, proteja și susține vlăstarele speciei. Deci, evident, cu ceasul pe cap, ajungem să fim nedormiți, obosiți și arțăgoși. Acesta e un lucru complet natural. Și ni se întâmplă tuturor.

Dar ce se întâmplă când ajungem să fim privați de somn și stresați o lungă perioadă de timp? Putem intra într-o depresie moderată. Se pare că privarea de somn duce, ca o consecință biologică, la depresie, chiar și atunci când nu există motive de depresie. De exemplu, a fost făcut un studiu pe tineri voluntari sănătoși, fără copii, care au fost privați de somn profund (caracteristic pentru undele delta și etapa de visare), timp de o lună, în fiecare noapte. La sfârșitul lunii, au fost evaluați. Fiecare dintre ei avea simptome clinice și biologice de depresie! Iar acești voluntari nu aveau un bebeluș în fundal, nimeni nu-i trezea din somn plângând și nimeni nu le spunea: „Du-te tu, eu sunt obosit!"

De asemenea, privarea de somn face ca frecușurile noastre cotidiene să pară mai intense. Ne simțim mai rău și resimțim mai acut toate neplăcerile – precum ciocnirile cu oameni nepoliticoși, așteptarea la semafor sau cozile lungi de la băcănie. Când suntem epuizați, ne pierdem simțul umorului. Pur și simplu, nu mai facem față la fel de bine.

În relațiile noastre, la fel, suntem mai emoționali și lipsiți de control. Credem că am auzit ceva malițios și, poc!, replicăm cu ostilitate. Acum râdem, în clipa următoare plângem. Iar fitilul acceselor noastre de mânie se află doar la un milimetru distanță. Uluitor, toate acestea sunt consecințe firești după câteva luni de nesomn și atâtea lucruri de făcut. Nu înseamnă că relația noastră e rea. Înseamnă, pur și simplu, că suntem epuizați și parcurgem o formidabilă tranziție în viața noastră.

Apoi, mai trebuie să luăm în calcul și socoteala cu cine ce are de făcut. De exemplu, iată unele dintre sarcinile pe care proaspeții părinți trebuie să și le împartă între ei:

- Spălatul vaselor de la micul dejun
- Spălatul vaselor de la cină
- Așezatul mesei

- Curățarea blatului
- Spălatul podelei din bucătărie
- Ștersul prafului prin casă
- Aspirarea covoarelor
- Curățarea podelelor
- Curățarea băilor
- Curățarea garajului
- Curățarea pivniței
- Cumpărăturile pentru bebe
- Listele de cumpărături
- Pregătirea cinei
- Prepararea prânzului pentru ceilalți copii
- Pregătirea micului dejun
- Dusul gunoiului
- Măturatul curții
- Alimentarea mașinii cu benzină
- Schimbatul uleiului la mașină
- Schimbatul becurilor prin casă
- Spălatul mașinii
- Repararea mașinii
- Schimbatul scutecelor bebelușului
- Hrănirea bebelușului
- Alinarea bebelușului în miez de noapte
- Îmbrăcatul bebelușului dimineața
- Îmbăierea bebelușului
- Joaca împreună cu bebe
- Alinarea bebelușului când plânge
- Dusul copiilor la doctor
- Dusul copiilor la școală
- Pregătirea copiilor pentru școală dimineața
- Culcatul bebelușului sau al copiilor, seara
- Aranjarea patului/paturilor
- Spălatul rufelor
- Întinsul și strânsul rufelor

- Cumpărăturile de la băcănie
- Mersul la farmacie
- Curățarea grădinii
- Organizarea petrecerilor
- Plimbatul câinelui
- Înlocuirea litierei pisicii
- Verificarea ușilor și a ferestrelor seara, înainte de culcare
- Închiderea luminilor de prisos
- Reparațiile prin casă și în jurul casei
- Asistarea copiilor la teme
- Dezghețarea frigiderului
- Udatul florilor
- Curățarea spațiilor comune
- Strânsul jucăriilor
- Calmarea bebelușului când e supărat

Desigur, asta nu e tot. Noi, la un moment dat, am creat o listă mai completă, în scopul de a ajuta cuplurile care au copii; dar am înțeles că lista noastră de peste 600 de puncte doar îi deprima și mai tare pe toți. Ca să nu mai spunem că cei mai mulți dintre oameni gestionează aceste sarcini în vreme ce au și un serviciu cu jumătate de normă sau chiar cu normă întreagă. Deci, nu e de mirare că după ce s-a născut bebelușul ne-am simțit copleșiți.

Ce altceva am mai aflat? Ei bine, din alte 16 studii, la care au participat diverși părinți – înainte și după ce li s-au născut copiii – am înțeles și altele:

- Chiar și atunci când ambii părinți muncesc din greu, amândoi se simt neapreciați.
- În timpul primului an de viață al bebelușului, frecvența și intensitatea conflictelor din cadrul relației cresc.
- E normal ca dorința sexuală a unei mame să scadă abrupt după naștere și chiar să rămână la un nivel scăzut în

primul an, în special dacă alăptează. În consecință, sexul intră într-un declin accentuat.

- Mamele, de obicei, devin foarte absorbite de bebelușii lor. Dar, din cauza oboselii, au tot mai puține de oferit partenerilor lor, din punct de vedere emoțional.
- Și mamele, și tații suferă schimbări majore de identitate – de exemplu, felul în care gândesc despre sine, nu doar ca părinți și parteneri, ci și ca prieteni, frați, surori, fii și fiice. Valorile lor se pot schimba, la fel ca și scopul lor în viață.
- Mamele și tații adesea vor să fie părinți mai buni decât cei pe care i-au avut ei înșiși.
- În multe cupluri, relația se transformă cu timpul. Ei încep să clasifice evenimentele după criteriul „Înainte de nașterea copilului" și „După nașterea copilului". Datele cele mai importante sunt cele la care copilul a reușit să facă ceva pentru prima oară.
- Imediat ce vine pe lume copilul, multe femei se apropie de alte mame pentru a căuta îndrumare. Dar această comunitate a femeilor îi poate sufoca pe noii tătici. Ei adesea răspund prin a se retrage din viața bebelușului și a munci mai mult, în special dacă există o atmosferă conflictuală acasă.
- Bebelușii se îndepărtează emoțional de tații care sunt nefericiți în relația cu partenera lor. Cu toate acestea, bebelușii nu se îndepărtează de mamele nefericite. Această distanțare față de tați poate fi tragică pentru bebeluși.

Dacă asta e ceea ce se întâmplă după apariția bebelușilor noștri, atunci natalitatea ar putea intra, și ea, într-un declin accentuat. Din fericire, povestea nu se încheie aici. Să ai un copil înseamnă și să trăiești acele momente când te prinde de degetul mare și-l strânge din toate puterile. Dacă ne uităm la degetele lui de la picioare, ni se pare că arată ca boabele de mazăre. O lună mai târziu, degetele cresc și se fac cât niște păstăi tinere. Vorbim de acele momente când gura bebelușului

se curbează și îți surâde pentru prima oară. Sau când gângurește și râde. Sau când ne privim adânc unul pe altul, în vreme ce bebelușul a adormit ușor între noi. Sau când copilul râde în fața lumii întregi, cocoțat pe umerii noștri. Nu e nimic mai plăcut decât să scoatem copilașul la plimbare, într-o zi caldă de vară. Sau să ne jucăm cu el și să-l privim cum râde.

Poate că problema vine din faptul că avem așteptări nerealiste, referitor la ceea ce ar trebui să se întâmple după ce apare copilul. Tații se așteaptă ca, după ce se naște copilul, mamele să fie – în fine – fericite, mai ales cu ei. Noile mămici se vor simți împlinite ca femei și își vor considera soții ca fiind virili și potenți. Ele se vor aprinde mult mai ușor și vor dori să facă dragoste tot timpul. Între timp, mamele se așteaptă ca, în sfârșit, bărbații lor să se deschidă emoțional și să fie mai sensibili și iubitori. Soții lor vor vrea să petreacă ore întregi doar giugiulindu-se cu ele și ascultându-le cum vorbesc. Și vor vrea să se joace cu copiii lor, să aibă grijă de ei și să fie apropiați ca familie, tot timpul. Deci, prima discordanță va arăta așa: ea va vrea să fie ținută în brațe, dar el va vrea să pună un joc; și, mai târziu, când el va vrea să facă sex, ea va fi obosită și va vrea să doarmă. Însă trebuie să existe o cale de a naviga lin prin această tranziție spre parenting.

Gestionarea conflictelor

Cele mai multe cupluri se iau la ceartă atunci când partenerii sunt stresați și obosiți. E normal. Secretul pentru a gestiona conflictele e să porți lupta constructiv, nu distructiv. Constructiv înseamnă să manifești respect, nu lipsă de respect; să fii gentil, nu critic; și să-ți asumi responsabilitatea pentru partea ta de vină, fără să devii defensiv. Înseamnă să asculți, nu doar să ții discursuri; și să accepți punctul de vedere al partenerului, nu doar să-l repeți pe-al tău. Conflictul ne poate ajuta să-l înțelegem pe partener mai bine, dar

trebuie să fim receptivi și să acceptăm influența partenerului, nu să insistăm să mergem pe drumul nostru.

Dacă arătăm lipsă de respect unul față de altul în timp ce ne certăm, conflictul devine distructiv; relațiile vor fi marcate de critică, atitudine defensivă, tăcere și distanțare, lipsă de compromis, răceală și lipsă de umor. Distanța dintre noi se mărește, ca într-o spirală descendentă. Ajungem să interacționăm ca și cum am călca pe coji de ou sau ne certăm tot mai zgomotos ori ne evităm unul pe altul. Niciunul nu vrea asta.

În orice caz, un conflict bine gestionat ne poate conduce la o compasiune mai profundă față de celălalt. Drept consecință, putem funcționa mai bine ca echipă, facem față mai eficient stresului și prcurgem tranziția spre parenting mai ușor.

Cum rămâne cu intimitatea?

Să ai un copil nou-născut înseamnă o fericire nouă în viața ta – și mai multă muncă de făcut. Iar când suntem atât de ocupați, uităm să spunem „Mulțumesc!". Aprecierea pare că nu e necesară. Și uităm să întrebăm: „Cum a fost ziua ta?" Timpul pentru conversație dispare. Dacă avem șansa de a vorbi, încercăm – și suntem întrerupți – la mijlocul propoziției.

Nu mai vedem viața celuilalt în același fel apropiat și compatibil, în care o vedeam înainte să se nască bebelușul. Dacă nu ești pe deplin implicat, intimitatea e mult mai greu de atins. Solicitările de natură emoțională tot mai mari care stânjenesc intimitatea sunt generate de așteptările adesea diferite pe care partenerii unui cuplu le au, referitor la contactul fizic, după ce se naște bebelușul. Mulți bărbați vor și au nevoie de intimitate fizică, pentru a se simți apropiați de partenerelor lor, deși tot ce pot gândi femeile e că se simt la fel de atractive ca un cartof.

În cartea ei, *Is There Sex After Kids?*, Ellen Kreidman povestește cum s-a dus la obstetrician, pentru consultația de la nouă luni după naștere. L-a întrebat pe medic despre relațiile sexuale. Nu i-a spus că-i dispăruse dorința sexuală încă din ziua în care se născuse copilul. Se aștepta ca doctorul să spună: „Regret. Fără sex în următorii doi ani!" Acesta a examinat-o, apoi i-a spus: „Îți poți relua viața sexuală acum." A rămas fără grai. În vreme ce conducea mașina înapoi spre casă, alături de soțul ei, el a întrebat-o ce-a spus doctorul. Ea a replicat: „Doctorul a spus: fără sex timp de doi ani!" El s-a albit la față. Apoi ea a adăugat, spre ușurarea lui: „N-a fost chiar așa..." Dar, în realitate, ea își dorea ca acela să fi fost răspunsul medicului.

Povestea lui Ellen nu este neobișnuită. Dorința sexuală a multor proaspete mămici pare să fie secătuită, iar ele devin mult mai puțin disponibile pentru bărbații lor. Confruntați cu această lipsă de intimitate din partea partenerelor, mulți bărbați se îndepărtează și de nevastă, și de copil. Însă, în timpul acestei perioade de tranziție, este vital – atât pentru soți, cât și pentru soții – să-și găsească timp să discute, să fie conștienți de celălalt, să fie disponibili pentru celălalt. Intimitatea sexuală vine din intimitate emoțională. Iar intimitatea emoțională vine atunci când partenerii fac efortul de a se găsi unul pe altul, prin acest labirint al sarcinilor de îndeplinit. Atunci când partenerii se simt prețuiți și apreciați, afecțiunea apare în mod natural. Nu mai rămâne ultima pe lista treburi zilnice. Romantismul și pasiunea pot reveni la viață.

Construim o moștenire

Cuplurile de maeștri din cercetările noastre simt că au de construit ceva mai semnificativ decât relația lor, mai important ca ei înșiși. Odată cu apariția nou-născutului, cuplul se alătură generațiilor care perpetuează specia. Acum, există

nişte copii cărora trebuie să li se-arate lumea, aşa încât să afle care-i sunt valorile, viziunile şi moştenirile. Aceşti părinţi se întreabă – pe sine şi pe celălalt: Care vrem să fie moştenirea pe care-o lăsăm?

Ei văd totul cu alţi ochi. Ce înseamnă să ai un cămin? Ar trebui să luăm masa împreună sau separat? Dacă unul dintre noi se îmbolnăveşte, cum ar trebui să avem grijă unul de celălalt? Şi dacă reuşim ceva, ar trebui să sărbătorim? Dar dacă eşuăm? Ar trebui să celebrăm zilele de naştere? Dar cum rămâne cu vacanţele? Ar trebui să respectăm Crăciunul sau Hanuka? Kwanzaa sau Ramadan? Şi ce facem cu familia extinsă? În ce context ar trebui să-i includem şi pe ei? Dar despre uitatul la TV ce spunem? Îl vrem limitat ca durată sau nu? Dar biserica? Şi când mergem în vacanţe, ar trebui să călătorim prin oraşe sau mai mult pe la ţară? Ce-i spunem copilului despre filozofia noastră referitoare la emoţii? Ar trebui să ne trecem sub tăcere sentimentele sau să le dezvăluim cu glas tare? Aşadar, există foarte multe căi prin care bebeluşii pot învăţa ce anume contează şi fiecare familie pune preţ pe opinii, emoţii şi experienţe în mod diferit.

Fiecare dintre noi ilustrează familia din care a venit. Şi fiecare dintre familii reprezintă o cultură – acel unic set de simboluri, valori şi ritualuri. Când devenim un cuplu şi apoi părinţi, ne unim nu doar familiile, ci şi culturile – la fel de mult. Astfel, creăm împreună o cultură nouă.

Odată cu naşterea bebeluşului, ne trezim faţă-n faţă cu o decizie fundamentală: din cultura pe care-am moştenit-o şi din cea nouă pe care am creat-o, ce-ar trebui să păstrăm şi să-i transmitem vlăstarului nostru şi ce anume ar trebui să lăsăm în urmă?

Putem reflecta la această întrebare şi putem controla ceea ce asimilează copilul nostru. Sau putem evita să ne gândim la asta, lăsând ca totul să se desfăşoare în afara conştiinţei noastre. Apoi, „votăm cu picioarele"; cu alte cuvinte, îl lăsăm

pe copil să înveţe din ce facem noi, indiferent dacă ne-am gândit la consecinţele acţiunilor noastre asupra lui. Mai simplu spus, prin alegerile pe care le facem zilnic, noi creăm o moştenire pentru copiii noştri. Cuplurile noastre de maeştri ne-au dovedit că, dacă facem aceste alegeri cu un scop conştient şi cu intenţie, copiii noştri moştenesc tot ce-i mai bun de la noi.

Mai presus de orice, aici e vorba de copii.

Iar mesajul nostru cel mai important e acesta:

Cel mai mare dar pe care i-l poţi face copilului este să ai cu partenerul de viaţă o relaţie trainică şi fericită.

Iată de ce:

Cei mai mulţi bebeluşi suferă când există conflicte relaţionale între părinţi. Studiile noastre şi ale altora ne-au arătat că iritabilitatea, ostilitatea şi certurile dintre părinţi conduc la interacţiuni deficitare între părinţi şi copii. Asta generează, în consecinţă, un climat emoţional riscant pentru copii. De exemplu, presiunea arterială a bebeluşilor creşte când sunt martori sau aud certurile părinţilor. Când părinţii se înstrăinează ori intră în depresie, ca adulţi, îşi coordonează foarte greu interacţiunile faţă-n faţă cu copilul şi, prin urmare, ajung să-l bulverseze. De asemenea, părinţii nefericiţi adesea interpretează greşit indiciile emoţionale ale bebeluşilor şi le răspund în mod necorespunzător. Uneori, nu le mai răspund acestora deloc. În ansamblu, interacţiunile cu bebeluşii lor devin mai accentuat negative şi mai şters pozitive.

Dar cât de serioasă este această problemă? De vreme ce bebeluşii nu pot vorbi, cum ştiu că suntem ostili? Şi chiar

dacă știu, nu se pot adapta la asta? Când sunt atât de tineri, nu sunt mai flexibili?

Răspunsul – la toate aceste întrebări – este „nu". În prezent, se știe că până și cel mai mic semn de depresie netratată, vizibil la părinți, are efecte profunde asupra bebelușilor. Copiii unor asemenea părinți adesea ajung să se închidă în sine – mai întâi față de tați, iar apoi și față de mame. Mai rău, ei pot deveni deprimați și bolnavi fizic. Iar pe termen lung, sunt supuși unui mare risc de a dezvolta probleme emoționale, cognitive și comportamentale.

Cea mai dramatică descoperire desprinsă din cercetări este aceea că parentingul compromis din cauza unei relații de cuplu nefericite are, aproape întotdeauna, un efect cert: interferează cu abilitatea copilului de a se controla și a rămâne calm. Să presupunem că un copil își fereşte privirea, fiindcă e supărat și supra-tensionat, dar încercarea lui de a privi în lături pentru a se liniști nu e înțeleasă și respectată de părinți. Unii adulți își închipuie că, atunci când copilul evită să-i privească, înseamnă că nu-i agreează. Am văzut, în laboratorul nostru, părinți care întorceau cu forța capul copilului, astfel încât acesta să mențină contactul vizual cu ei. Astfel, copilul e deposedat de una dintre principalele metode prin care se poate alina singur și își poate ajusta nivelul de stimulare psihică: aceea de a-și feri privirea. Drept urmare, copilul e obligat să încerce o altă metodă, mai extremă, de regularizare a situației: să protesteze mai vehement sau să se închidă în sine.

În timpul unei asemenea întâmplări, copilul a ratat ocazia de a învăța că – prin comportamentul lui – el poate influența lumea din jur. Și, mai rău, dacă acel moment devine caracteristic pentru relația părinte-copil, copilul va învăța că nu-și poate comunica emoțiile cu succes și că emoțiile lui nu contează. Nu seamănă asta, oare, cu ceea ce simte un cuplu nefericit?

Chestiunea devine crucială, din cauza acelor trăsături care nu se mai pot dezvolta la copil. În primii trei ani de viață, se pun bazele proceselor neurale fundamentale – care au de-a face cu abilitatea unui copil de a se liniști, de a-și concentra atenția, de a avea încredere în iubirea și grija părintească și de a se atașa emoțional de mama și de tatăl lui. Aceasta înseamnă că un bebeluș născut din părinți care sunt implicați într-o relație nefericită s-ar putea să nu-și dezvolte rețelele neurale de care are nevoie pentru a asimila materia din școală, a clădi relații sănătoase cu cei de vârsta lui și a-și construi un viitor fericit.

Toate aceste concluzii ne sar în ochi, accentuând ideea că bebelușii noștri au nevoie să menținem o relație de cuplu sănătoasă. Când ne bucurăm unul de altul, copiii noștri cresc în leagănul fericirii noastre.

Rezumat

Noi, adulții implicați într-o relație de cuplu, suntem cu toții în aceeași oală, atunci când ni se naște un copil. Provocările, stresul, emoțiile puternice, frecușurile cotidiene, slujba, dar și bucuriile – asta e ceea ce primim. Dar putem alege să facem față eficient acestor provocări (sau nu). Evident, nu putem elimina stresul. E o parte naturală a vieții de părinte. Totuși, vestea bună e că putem să nu mai considerăm că totul e din vina partenerului sau că e rezultatul unei relații nocive. Crescând nivelul de conștiență și învățând care sunt ingredientele care mențin sănătoasă relația de cuplu, putem să ne hrănim bebelușii cu hrană dulce, nu cu lapte stricat.

Capitolul 2

Bucurați-vă de copilul vostru

În perioada de derulare a studiului nostru intitulat „Aducând bebelușul acasă", am avut plăcerea de a cunoaște un număr de 222 de bebeluși. Ei au reînnoit speranța noastră în viitorul umanității. Bebelușii sunt uimitori. Noi credem că sunt mici și neajutorați. Dar studiile arată o poveste cu totul diferită. Când se nasc, copiii sunt extrem de pricepuți – la fel suntem și noi. Și am fost construiți pentru a răspunde unul altuia.

Pe la mijlocul anilor 1960, oamenii de știință au pus bebelușii sub lupă. Și au rămas înmărmuriți. Iată ce-au aflat: *la 42 de minute după ce s-au născut,* bebelușii pot imita expresiile faciale ale unui adult. Și nu e doar un reflex, ca un zâmbet scurt. Nou-născuții imită și experiența lăuntrică a adultului, re-creând același tipar de stimulare fiziologică – în interiorul corpului lor. Asta înseamnă că bebelușii reproduc starea lăuntrică a adulților. Iar în primul minut după naștere, dacă cineva susține capul bebelușului, acesta va întoarce capul în direcția din care se aude vocea mamei în 100% din cazuri și în direcția din care se aude vocea tatălui în 80% din cazuri – asta, în comparație cu vocea medicului. În decurs de câteva minute, bebelușii deja știu cine va avea grijă de ei.

Oamenii de știință au conchis că, dacă o anumită imagine vizuală îi este arătată unui copil înfometat care suge la sânul mamei, cu timpul bebelușul se plictisește și se satură de imagine. El continuă să sugă, dar nu se mai uită la imagine prea mult. Însă dacă-i prezinți o imagine nouă, doar cu puțin diferită de precedenta, bebelușul se oprește din supt pentru un moment. Ritmul cardiac încetinește, iar ochii i se deschid larg, ca în fața unei surprize. A observat noua imagine. Și-a construit în minte un șablon al primei imagini vizuale, iar când aceasta se schimbă, manifestă surprindere și o suprapune brusc pe cea nouă peste cea veche. Urmărind senzația de surprindere la bebeluși, specialiștii au înțeles că aceștia pot face diferența între un măr și o portocală.

În cadrul procedurii Brazelton Neonatal Behavioral Assessment for Newborns, de exemplu, unui nou-născut i se arată o minge mică și roșie, aflată în mișcare. S-a constatat că acesta urmărește mingea cu ochii, atent și interesat. Dar arătați-i aceluiași nou-născut fața mamei sau a tatălui, iar bebelușul va deveni emoționat, activ și implicat, într-un fel pe care nicio minge nu-l poate provoca. Bebe e gata să se joace! Și nu e chip ca noi, părinții, să rămânem pasivi. Simțim că vrem să intrăm în joc.

Copiii noștri vor să interacționeze cu noi încă din clipa în care se nasc. Iar fața noastră e un tablou neprețuit pentru ei. De fapt, pentru un bebeluș nu există jucărie mai captivantă decât fețele noastre. Și nu există muzică mai fermecătoare (l-am inclus și pe Mozart aici) decât vocea noastră.

Cercetările, de asemenea, demonstrează cât de competenți suntem ca părinți – în mod instinctiv, în ciuda temerilor noastre. De exemplu, ne jucăm intuitiv cu bebelușii, într-o manieră foarte specială. Ridicăm tonul când vorbim și accentuăm cuvintele: „Drăguuuuț bebeluș, frumooooos bebeluș, ce vezi tu acum, beebeeee?" Iar lor le place asta, fiindcă un ton mai ridicat e mai ușor de auzit, iar modulațiile

vocii îi învață cum se rostesc sunetele și cuvintele. Apoi facem cu rândul în joaca față-n față, alcătuind un dans delicat și complicat. Iar jocurile noastre evoluează cu timpul, dezvăluind noi niveluri de complexitate, pe măsură ce ei cresc.

Dintre toate expresiile faciale pe care le arătăm când suntem față-n față, există cinci versiuni care-i intrigă la maximum. Prima e figura prefăcut surprinsă: căscăm ochii larg, ne ridicăm sprâncenele, deschidem gura și... rămânem așa; apoi spunem ceva de genul: „Aaahhhhhh!..." cu tonul tot mai ridicat. A doua e fața noastră zâmbăreață: arătăm un surâs candid, mare și larg, care ne încrețește ochii pe la colțuri. A treia e fața încruntată: coborâm sprâncenele, le unim una de alta și mormăim cam așa: „Aaaoooooohhhhh!...", coborând tonul spre sfârșit. A patra e cea de empatie față de bebeluș: „Oh, bietul copilaș!...", care combină surpriza prefăcută cu încruntarea. Iar cea de-a cincea apare atunci când arătăm neutru. Bebelușii adoră aceste expresii faciale.

Pe de altă parte, ei urăsc o față de piatră. Psihologul Edward Tronick a încercat un experiment numit „Fața nemișcată". Mamelor și taților li se cerea să-și privească fix bebelușii în vârstă de 3 luni, să nu scoată nici măcar un sunet și să nu facă vreo mișcare. Tronick a descoperit că cei mai mulți bebeluși parcurg aceleași rutine prestabilite, pentru a interacționa cu fețele împietrite ale părinților. Întâi privesc în lături, rezervați; apoi e posibil să zâmbească, să-și ridice ferm capul ori să privească în sus. Dacă nimic din toate astea nu dă rezultate, încep să scâncească, se se agite și chiar să plângă. Bebelușii noștri au nevoie să fim însuflețiți, nu înghețați.

Până la vârsta de 6 săptămâni, ei reușesc să ne privească fix un timp îndelungat – cu ochii larg deschiși. Pediatrii spun că ochii lor „strălucesc". În cele din urmă, intră în contact cu noi, în mod real. Iar până când împlinesc 12 săptămâni, nu mai au nevoie să se afle la circa 20 de centimetri de noi (adică aproape distanța de la față până la sân), pentru

a ne vedea. Atunci, deja ne urmăresc cum ne mișcăm prin încăpere. Și ne zâmbesc de la acea distanță lungă – luminoși, ca un răsărit de soare.

Cam pe la 6 luni, își schimbă centrul de interes – de data asta, înspre obiecte. Acum ei vor să se joace cu noi, dar și cu orice altceva. Cognitiv, au făcut un salt spre lumea înconjurătoare. Ei îi conving pe ambii părinți să se joace simultan, printr-un zâmbet pentru mami, și un altul pentru tati.

În Lausanne, Elveția, am întâlnit un bebeluș, pe nume Regina. Putea câștiga un premiu pentru pace. Pentru început, să spunem că părinții ei erau separați unul de altul. Dar Regina noastră, în vârstă de 6 luni, i-a reunit pe mami și pe tati, cu bucuria ei. Invita pe unul dintre părinți să se joace, apoi îl privea pe celălalt și-i zâmbea, invitându-l să intre și el în joc. Curând, cuplul a început nu doar să râdă la ea, ci și unul spre celălalt. În timp, fericirea lor conjugală a înflorit. Poate că Regina a avut de-a face cu asta. Dacă-i așa, atunci a fost cel mai tânăr terapeut de familie care a existat vreodată.

Copiii și timpul

Există două lucruri care-i deosebesc fundamental pe copii de adulți. În primul rând, copiii funcționează pe o scală temporală complet diferită de cea a adulților. Totul se întâmplă mai lent pentru copii. Ei au nevoie de timp ca să reacționeze, ca să proceseze ce anume se întâmplă. Când mama scoate limba la nou-născutul ei, bebe va răspunde imitându-i expresia. Dar mami va avea de așteptat circa 40 de secunde, pentru a vedea limbuța bebelușului. De obicei, suntem prea ocupați pentru a mai observa reacția bebelușului vizavi de noi. De aceea, trebuie să reducem viteza la minimum, înainte de a începe joaca. Dacă am închis telefonul și televizorul și apoi am redus ritmul considerabil, viața noastră se va îmbunătăți – la fel, și a bebelușului.

În al doilea rând, copiii sunt mult mai buni decât noi în a trăi momentul, deplin prezenți și implicați. Spre deosebire de noi, atenția lor nu e împrăștiată în zece locuri deodată. Nu-și fac lista de cumpărături. Nu au nevoie de o agendă. Nu li s-au dat sarcini de îndeplinit. Nici măcar nu-și scriu un CV. Sunt cu noi – aici, chiar acum.

Dacă putem, să punem frână, să eliminăm conceptul de „sarcini simultane" și doar să ne bucurăm de bebelușii noștri – imaginați-vă plăcerea. Și copilașilor le va plăcea, cu siguranță. Se vor simți văzuți de noi, deoarece vom avea timpul să-i cunoaștem.

Scurt istoric al sarcinii și nașterii

Nu cu prea multă vreme în urmă, gândul de a ne bucura de copii ar fi părut o blasfemie. Copiii erau meniți „să fie văzuți, nu auziți", așa cum spune o veche zicală. De fapt, era mai rău de-atât. Din momentul în care creșteau în pântec, nu erau destinați nici măcar vederii. Să explic ce vreau să spun.

Până de curând, femeile însărcinate erau ascunse de societate. În prezent, e posibil să ne mire asta, de vreme ce revistele noastre pun pe copertă imagini strălucitoare cu staruri de film însărcinate. Dar până prin 1950, femeilor gravide le era interzis să intre în școli. Se considera că este indecent și dezgustător pentru copii să vadă femei aflate în acea stare, din cauză că aminteau de sex. Nici nu conta că, în fiecare zi, mulți copii se întorceau acasă la mamele lor gravide cu viitorii lor frați sau surori. Iar în urma unui proces, rețeaua CBS a interzis folosirea pe posturile TV a cuvântului „însărcinată". Actrița Lucille Ball a fost prima gravidă care a apărut în lumina reflectoarelor. Scenele în care era foarte vizibil însărcinată și incapabilă să se ridice de pe canapea ca să răspundă la sonerie sunt absolut hilare. Oricum, cei doi factori care au făcut posibil ca publicul să vadă la TV o vedetă însărcinată

au fost decizia ei de a-și arăta sarcina și curajul ei de a lupta împotriva rețelei de televiziune. Iar Lucille nu se prefăcea – era cu adevărat însărcinată.

În prezent, profesioniștii din domeniul medical care lucrează în țările dezvoltate tratează femeile însărcinate cu detașare. Nașterea a fost depersonalizată, iar sarcina a fost portretizată ca o boală. Sharon Heller, profesor specializat în dezvoltarea copilului, scrie: „Spital; medic de sex masculin; operație cezariană; anestezie epidurală; anestezic Pitocin; episiotomie – în afara lumii industrializate, acești termeni n-ar sugera nașterea." Desigur, progresele medicale au maximizat rata de supraviețuire, atât pentru mamă, cât și pentru copil. Dar aceste avantaje au un cost. Nașterea a devenit un fapt prozaic, care se petrece cu o precizie datorată tehnologiei. Ceva de genul: ridicați capota mașinii; scoateți carburatorul.

Filmul produs de Monty Python, *The Meaning of Life*, conține o scenă în care doi chirurgi obstetricieni îmbrăcați în halate albe discută despre complicatul echipament medical din sala de nașteri, inclusiv un aparat cu rolul de a scoate un simplu „bip". Șeful spitalului inspectează sala, asigurându-se că au aparatul care face „bip". Totul e la locul lui. Dar, stai! Unde-i femeia? E încă pe hol, gemând pe o targă. Ups!

Heller scrie că medicina modernă „ar fi trebuit să facă nașterea mai puțin anxioasă, dar n-a reușit; pentru a se simți în siguranță, ființele umane au nevoie de alinare din partea celorlalți". Și totuși, adevărul profund a fost ignorat, până la publicarea, în anii 1970, a studiului întreprins de Marshall Klaus și John Kennel. Iată, în cele ce urmează, ce-au descoperit cei doi medici.

Klaus și Kennel întotdeauna le cereau studenților care asistau naștere să comunice cu femeile aflate în travaliu prin intermediul rutinelor impersonale ale spitalului. Dar unul dintre studenți – fie binecuvântat! – n-a urmat instrucțiunile lor. A stat alături de mamă și i-a oferit alinare și suport

emoțional. La început, Klaus și Kennel au fost furioși. Apoi s-au uitat pe notițele lui. Și au observat că mama de care avusese el grijă se descurca mult mai bine ca alte mame. Nu era vorba că făcuse vreo magie. Pur și simplu, folosise în timpul nașterii metoda compasiunii – pe care femeile cărora li se spune „doula" o practică de secole. (*Doula* este femeia care, în mod tradițional, îi oferă suport emoțional gravidei aflate în chinurile nașterii.) Cu iuțeală, cei doi medici au modificat procedurile pentru naștere din cadrul spitalului, astfel încât să includă și doula. Apoi au adunat date despre cum se descurcaseră femeile însărcinate care avuseseră o doula alături de ele. Concluziile lor au spulberat presupunerile noastre despre ce anume însemna „progres" medical.

Există o veche zicală, care spune că „noii prieteni sunt ca argintul, dar vechii prieteni sunt ca aurul". Poate că acest proverb e adevărat și în privința anumitor tradiții vindecătoare. Iată ce au aflat Klaus și Kennel, după ce au fost implicate în travaliu și naștere aceste doula: solicitările de anestezie epidurală au scăzut cu 60%; durata travaliului a fost scurtată cu 25%; folosirea anestezicelor a scăzut cu 30%; folosirea forcepsului a scăzut cu 40%; s-au manifestat mai puține depresii post-partum; numărul de operații cezariene a scăzut cu 50%; cantitatea de oxitocină folosită pentru a stimula contracțiile a scăzut cu 40%; și s-a raportat că femeile în travaliu au suferit mult mai puțină durere. În categoria mamelor care n-au beneficiat de doula, 63% dintre bebeluși au dezvoltat probleme de alimentație, după naștere. Prin comparație, în grupul celor cu doula, numai 16% dintre bebeluși au avut ulterior probleme de alimentație. Metodele moderne pot fi de ajutor, dar și suportul emoțional autentic de pe timpuri ajută, de asemenea. Doula a avut un impact pozitiv simțitor.

Care-i concluzia aici? Dacă un cadru medical tratează o femeie însărcinată cu asprime și răceală, atunci și ea și bebelușul vor avea de suferit. Dacă personalul medical o sprijină

pe mamă cu însuflețire, consolări, încurajări, empatie, afecțiune, respect și simpatie, e mult mai probabil ca mama și copilul să prospere.

Aceste învățăminte se aplică nu doar pentru mame și pentru nou-născuții lor, ci pentru toți părinții și copiii lor. Dar, din nou, la o asemenea conștientizare a situației s-a ajuns foarte greu în lumea medicală.

De ce anume au nevoie bebelușii? Dar părinții?

Istoricul îngrijirii medicale pentru copii nu e unul plăcut. Au existat încercări, dar – până de curând – au fost prost documentate. De exemplu, nu cu multă vreme în urmă, părinților le era interzisă vizitarea copiilor lor bolnavi, în perioada spitalizării. Nu-i puteau vedea sau îmbrățișa, chiar dacă micuții erau supărați ori plângeau. Izolarea copiilor era o practică medicală standard. Chiar și medicilor sau asistentelor li se recomanda: „Jos mâinile." Sună draconic, nu-i așa?

Dar iată și motivația din spatele acestei directive: la începutul secolului XX, infecțiile făceau ravagii în spitale. Cadrele medicale încercaseră tot ce se putea. Dar pe vremea aceea, nu existau antibiotice, vaccinuri, lapte pasteurizat sau apă clorurată. Eforturile medicilor erau în zadar. Atât în spitale, cât și în afara lor, copiii mureau pe capete. Între 1850 și 1900, 1 din 4 copii murea înainte de a împlini 5 ani, cei mai mulți prăpădindu-se în fragedă pruncie. Abia după 1946, penicilina a încetinit, în cele din urmă, rata mortalității infantile.

La sfârșitul anilor 1920, doctorii epuizaseră toate soluțiile. Așadar, carantina a fost singurul lucru la care s-au mai putut gândi, pentru a opri epidemiile. Cu bune și cu rele, a funcționat. Sechestrarea copiilor în spitale a fost răspunsul la căutările lor.

În același timp, scrierile psihologului John Watson au susținut – pe un alt palier – această abordare. Watson a fost președintele American Psychological Association. În anii 1930, a ridicat pumnul de la înălțimea amvonului său, presupus științific, și a predicat „iubirea dură". Instinctul unei mame de a-și dezmierda copiii necondiționat era dăunător – a declarat el. Învățăturile lui oglindeau preceptul biblic conform căruia „copilul nepedepsit ajunge nepricopsit". Părinții care-și îmbrățișau și atingeau copiii creau niște monștri dependenți, profitori și oribili. Cocoloșindu-i pe viitorii infractori ai Americii, asemenea părinți grăbeau prăbușirea societății.

De dragul Americii, părinții au trebuit să înceteze a-și mai mângâia bebelușii sau copiii mai mari. În loc să-i „răsfețe" (Watson a instituit terminologia), mai bine să-i crească în mod chibzuit, disciplinat și cu autocontrol – a propus el. *The Wife's Handbook*, publicat în acea epocă, definea „răsfățul" ca fiind inițiativa părintelui de a lua în brațe un copil care plânge sau de a-i permite să adoarmă în brațele lui. Prin urmare, niciodată nu îmbrățișa un copil înlăcrimat – recomanda Watson. Neagă-ți instinctele. Și niciodată nu lăsa un bebeluș să adoarmă, în timp ce e legănat. Mai târziu, dacă un copil realmente excelează la ceva anume, fii zgârcit cu laudele. O scurtă mângâiere pe creștet ajunge. Iubire dură.

Spitalele l-au adorat pe Watson. Ideile lui puteau fi folosite pentru a scoate afară în șuturi părinții, din saloanele în care se aflau copiii lor bolnavi – și ai căror pupici contribuiau doar la răspândirea germenilor. În anii 1940, așa cum scrie Deborah Blum, jurnalistă și activist social, politica standard era aceea de a-i lăsa pe părinți să-și viziteze copiii bolnavi doar *o oră pe săptămână!*

A funcționat, într-o oarecare măsură. Când copiii erau izolați, infecțiile se diminuau. A scăzut rata mortalității infantile. Watson a fost proclamat erou! Pretutindeni, doctorii îi

îndemnau pe părinți să-l asculte pe Watson. Încetați să-i mai mângâiați pe copii, chiar dacă nu sunt bolnavi. Nu-i mai luați și nu-i mai țineți în brațe, chiar dacă sunt răniți și suferă. E complet greșit!

Însă, după o vreme, doctorii au observat o problemă nouă, cât se poate de hidoasă. În carantină, mulți copii își reveneau doar temporar. Apoi starea lor se înrăutățea din senin. Sau deveneau treptat apatici, retrași, taciturni. Încetau să mai zâmbească. Se ofileau în tăcere. Fără vreun motiv medical anume, copiii începuseră să moară în spitale iarăși.

Ar fi fost posibil ca fața întunecată a carantinei să ne fi rămas ascunsă, dacă n-ar fi fost cel de-al Doilea Război Mondial. Când naziștii au început să bombardeze Londra, 700 000 de copii au fost evacuați din orașe. În mediul rural, ei au locuit alături de alți adulți, fără grija bombardamentelor și fiind bine tratați.

În orice caz, un psihiatru pe nume John Bowlby a remarcat că acești copii se vesteau asemeni celor aflați în carantinele din spitale. Bowlby a presupus că ei jeleau separarea de mamele lor. Aceasta a fost o idee radicală. Însă nimeni nu l-a ascultat. A fost considerat ultrasentimental și lipsit de rigoare științifică – spre deosebire de Watson (care, în realitate, nu-și susținea nici el teoriile prin vreo dovadă științifică).

După sfârșitul războiului, John Bowlby și Mary Ainsworth au întreprins câteva cercetări, pentru a dovedi că aveau dreptate. Ei au observat cum răspundeau copiii la scurtele separări de mamele lor, dar și la revenirea acestora. Unii bebeluși manifestau un atașament sănătos; asta însemna că le lipsiseră mamele plecate și că simțiseră alinare la reîntoarcerea lor. Acesta era semnul unei relații sănătoase între mamă și copil. Dar unii copii resimțeau mult mai puțină siguranță. Ei se purtau fie (1) „evitant", arătând indiferență la revenirea mamelor, fie (2) „anxios-ambivalent", nereușind să-și aline

supărarea cauzată de separare nici chiar după întoarcerea mamelor.

Apoi oamenii de știință au conchis că acest al doilea tipar, de „atașament nesigur", influența negativ adaptarea ulterioară a copiilor. În calitate de adolescenți și adulți, erau complet răvășiți, din punct de vedere psihologic. Prin contrast, copiii cu „atașament sigur" dovedeau mai multă reziliență și se adaptau mai bine la viață, în anii care urmau. Erau mai independenți și explorau lumea mai asiduu decât copiii cu atașament nesigur. Aceste cercetări au așezat observațiile lui Bowlby pe un solid fundament științific. Prin urmare, atașamentul sigur era o calitate a relației, nu o calitate a bebelușului. Fără o asemenea trăsătură, copiii puteau să sufere pe toată durata vieții.

Anii 1950 au adus mai multe noutăți. La University of Wisconsin, un psiholog pe nume Harry Harlow a început să facă cercetări asupra puilor de maimuță rhesus. El a desfășurat o serie de studii cu efecte dramatice, referitoare la importanța iubirii de mamă. Datorită lui Bowlby și Ainsworth, și alți psihologi aflaseră până atunci că atașamentul unui bebeluș față de mama lui este important. Dar au pretins că laptele mamei era liantul care-l lega pe pui de mama sa. Tot ceea ce le trebuia bebelușilor era să fie hrăniți. Bebelușii cu vârste atât de mici erau incapabili de conectare emoțională cu alții. Pentru ei, sânul mamei era totul. În orice caz, Harlow a dovedit – cu măiestrie – contrariul.

În experimentele lui, le-a oferit puilor de maimuță o alternativă esențială. Puteau petrece timp cu un surogat de „mamă" fabricat din sârme, dotat cu un biberon din care puteau suge lapte. Sau puteau petrece timp cu un surogat de „mamă" făcut dintr-un fel de pluș moale, care oferea ceea ce Harlow numise „contact de consolare", dar nu avea lapte. Mai mult decât atât, atunci când deveneau speriați, puii alergau la „mama" din pluș, nu la cea din sârmă. De asemenea,

puii de maimuță care dispuneau de o „mamă" de pluș erau mult mai adaptabili decât cei cu „mame" reci, de sârmă – în ciuda faptului că acestea din urmă aveau laptele necesar hranei.

Această evidență de natură științifică a condus la o singură concluzie: copiii și bebelușii au nevoie de o neîngrădită afecțiune, consolare, iubire și susținere – pe care mamele, instinctiv, le pot oferi.

Acum știm că mulți dintre copiii închiși în carantina din spitale au murit, de fapt, nu din cauza bolii lor, ci de depresie și de acută singurătate. Acei copii au fost privați de mângâieri. Tânjeau după afecțiune – și au murit din lipsa ei.

Watson s-a înșelat amarnic, iar sfaturile sale au fost dăunătoare, chiar fatale. Din nefericire, munca lui a afectat toate instituțiile din SUA care se ocupau de copii și educație.

Învățăturile lui Watson au rămas înfipte în mentalul colectiv până-n ziua de azi. În fiecare discuție publică, părinții agonizează: își „răsfață" copiii luându-i în brațe când plâng sau mângâindu-i când au căzut. Cedează în fața „manipulării" practicate de bebeluși. Ei știu că ar trebui să urmeze sfatul vreunui pediatru contemporan, lăsând copilul să plângă singur până adoarme. Dar, pur și simplu, nu pot face asta.

Nici noi n-am putut proceda așa cu bebelușul nostru.

Datorită cercetărilor întreprinse, acum știm că instinctele noastre parentale sunt corecte și că ideea aceasta de „răsfăț" este greșită. Îi reasigurăm pe părinți că, atunci când un copil plânge, el de fapt trimite un mesaj SOS. Dacă-i ignorăm plânsul, îl învățăm că lumea e un loc care nu va răspunde la mesajele lui. Nu putem răsfăța un copil fiindcă interacționăm cu el. Disponibilitatea noastră emoțională și responsivitatea la indiciile lui emoționale sunt cele mai eficiente căi de a clădi în el independența și reziliența.

Atingeți-vă copiii și bebelușii, atingeți-vă unii pe alții

Atingerea nedorită e o problemă la orice vârstă – pentru orice persoană. Nu suntem avocații atingerilor între adulți sau între copii, atunci când contactul nu e binevenit. Din păcate, scandalurile de hărțuire sexuală și de molestare a copiilor au stat destul pe prima pagină a ziarelor, iar mărșăviile câtorva i-au afectat negativ pe cei mulți. Directorii de grădinițe și școli primare își instruiesc în prezent personalul să nu atingă elevii nici măcar când sunt răniți.

Și totuși, după cum am văzut, copiii mici și mari jinduiesc după alinare fizică, atunci când sunt supărați. Consolarea verbală e nemaipomenită, dar cei mici răspund mai bine la atingere. Psihologul Tiffany Field a testat prin metode științifice 60 de variațiuni ale consolărilor verbale și alte 60 de forme de alinare fizică. A descoperit că, de fapt, numai 3 dintre frazele rostite ușurau suferința copiilor mici și că 53 de forme de alinare fizică aveau același efect.

Field a dezvoltat tehnici de masaj pentru bebelușii, după ce a avut ea însăși un copil născut prematur. Pe vremea aceea, părinților li se interzicea să-și atingă nou-născuții prematuri. De dimensiuni mici și ținuți în incubatoare de plastic, arătau de parcă o mângâiere i-ar fi rupt în două. Dar Field știa instinctiv ce să facă și a dovedit asta ulterior, în cercetările ei. A arătat că, atunci când părinții erau învățați cum să facă masaj și aplicau acele tehnici pe bebelușii lor timp de 15 minute pe zi, greutatea acestora creștea cu 47% în 10 zile. În schimb, micuții care nu beneficiau de masaj luau în greutate mult mai lent. Prematurii tratați cu masaj erau, de asemenea, în stare să părăsească spitalul mai curând, mai sănătoși, dar și mai strâns legați de părinți lor decât cei care nu avuseseră parte de masaj. Peste 90 de studii au fost

efectuate până la această dată și toate au demonstrat beneficiile masajului la copii.

E ceva memorabil să vezi un bebeluș în timp ce i se face masaj. E ca un pisoiaș, vibrând ușor, fericit și relaxat.

O altă cale importantă de conectare emoțională cu bebelușul este joaca față-n față.

Importanța jocului față-n față cu bebelușul

Una dintre cele mai frumoase lecții pe care un bebeluș le învață din joaca față-n față cu părintele său este aceea că lumea (iar în acel moment, noi, părinții, suntem lumea lui) îi va răspunde și nu-i va ignora dorințele. Cel mai bun parenting apare atunci când:

- Rămâneți disponibili și afectuoși.
- Răspundeți la semnalele pe care le emite.

Din cauza sistemului lor nervos încă nematurizat, bebelușii devin ușor suprastimulați. Sunt ca niște antene foarte sensibile. Dacă primesc prea multe semnale, rămân nemișcați. Noi toți știm cât de neplăcut e acest lucru. În acele momente, bebelușii încearcă să se acordeze la noii stimuli pe care-i primesc, așa încât să-și poată recalibra busola și să poată primi semnale din nou. Se prea poate să-și întoarcă privirea de la noi – nu pentru că nu ne plac, ci fiindcă au nevoie să se retragă în sinea lor pentru a se liniști. După o vreme, în mod normal se întorc înspre noi, din nou. Ei pot încerca să se calmeze sugând ceva, cum ar fi mânuța sau vreo jucărie. Prin acest demers de acordare și reacordare, ei încearcă să-și reglementeze răspunsul la stimuli.

Bebelușul are nevoie de susținerea noastră pentru a se adapta. Dar ce se-ntâmplă, dacă noi nu respectăm tendința lui de a privi în lături și-l forțăm să rămână prezent în acel

moment? Ei bine, îl deposedăm de una dintre principalele metode prin care se poate liniști. Atunci el poate începe să scâncească, să se agite și, în final, să-și exprime stresul țipând. Bebelușul învață astfel că nu-și poate controla micul univers și, mai rău, că adulților din jur nu le pasă de tulburarea sa. Dacă asta se întâmplă o dată sau de două ori, nu e o mare problemă – mai ales dacă părinții observă că e necesară o schimbare în modul lor de a reacționa și procedează în consecință. Dar dacă îl împiedică frecvent pe bebeluș să-și mute privirea și nu-i permit să se calmeze, micuțului nu-i mai rămâne altceva de făcut decât să se retragă în sinea lui. Bebelușul va învăța atunci că singura cale de a gestiona momentele dificile este să se detașeze de oricine și orice. Niciunul dintre noi nu vrea ca el să asimileze o astfel de idee.

Există și o altă miză. Cercetările au arătat că în timpul primilor trei ani de viață se clădesc structurile neurale fundamentale – acestea au de-a face cu capacitatea bebelușului de a se liniști singur, a-și focaliza atenția, a se încrede în iubirea și grija părintească și a-și forma un atașament sigur față de mama și tatăl lui. Cu alte cuvinte, experiențele de iubire și respect parental pe care le traversează bebelușul în această perioadă, literalmente, imprimă tiparele de țesut cerebral care vor dicta răspunsurile sale viitoare față de lume.

Când resimțim o emoție, aceasta e reflectată de activitatea lobilor frontali ai creierului. Cercetările făcute asupra undelor cerebrale au demonstrat că, atunci când oamenii au emoții legate de retragerea în sine – precum tristețea, teama sau dezgustul – lobul lor frontal drept se luminează ca o scenă de pe Broadway. Însă atunci când au emoții legate de implicarea lor în lume – precum interesul, amuzamentul, afecțiunea, fericirea și mânia – lobul frontal stâng se aprinde. Această lateralitate e valabilă și pentru bebeluși. Psihologii Nathan Fox și Richard Davidson au descoperit că, dacă bebelușii sunt treji, relaxați și în mod tipic mai activi în lobul

frontal drept, atunci vor plânge când mama va părăsi încăperea. Dar dacă sunt tipic mai activi în lobul stâng, se vor simți la fel de bine și când mama va ieși din raza lor vizuală. Altfel spus, partea în care sunt, în mod normal, mai activi prevestește dacă vor reacționa la schimbările lumii lor cu tristețe (o emoție de retragere) sau cu o acțiune pozitivă (implicare emoțională în lume).

De asemenea, studiile arată că oamenii deprimați au mai multă activitate a undelor cerebrale în lobul frontal drept. Ei procesează experiența de fiecare zi prin emoții de retragere. Spre deosebire de aceștia, persoanele care nu sunt deprimate au mai multă activitate a undelor cerebrale în lobul frontal stâng și se implică mai mult în lumea înconjurătoare.

Ideea de bază aici este de mare impact: felul în care noi răspundem la plânsul bebelușului și, de asemenea, cum ne jucăm cu el cimentează atitudinea lui față de viitor. Ignorați-l acum și e probabil să se închidă în sine mai târziu, poate chiar într-un cocon de depresie. Răspundeți-i acum și e cel mai probabil că va rămâne implicat în lumea din jurul său.

În cercetările noastre longitudinale, am descoperit că și joaca față-n față cu bebelușul afectează răspunsul său de mai târziu vizavi de lumea în care trăiește. Când ambii părinți arată simpatie în joaca lor, bebelușul se amuză cel mai tare – la fel și părinții. Această joacă prevestește un rezultat pozitiv pentru bebeluș. Pe de altă parte, există două pericole care pot distruge fericirea bebelușului – și pe-a noastră.

Primul e jocul necoordonat dintre părinți. Când noi, părinții, ne concurăm pentru atenția bebelușului în loc să jucăm împreună același joc, bebelușul pare să deteste asta. Unul dintre părinți se poate retrage brusc sau îl poate scoate din joc pe celălalt părinte. Ca răspuns, bebelușul își va arcui spinarea, se va încrunta, va plânge sau – în limbajul său – va părea că țipă: „Asta-i o mizerie! Terminați!"

Cel de-al doilea pericol este ca bebelușul să fie suprastimulat. Când noi, părinții, ignorăm indiciile care spun „*Nu!* Nu vreau să fac asta!", bebelușul poate semnala subtil la început, dar – dacă e în continuare ignorat – va mări volumul. Iar dacă „*Nu!*" tot nu e luat în seamă, pur și simplu se va închide în sine. Asta nu e bine. Am pierdut conexiunea cu el.

Dar ce poate face un părinte? Bebelușul nu vorbește încă. Deci cum putem ști când e obosit și are nevoie de o perioadă de liniște?

Semnale că bebelușul e suprastimulat

Pe măsură ce urmăream bebelușii jucându-se cu părinții lor, am văzut și cum micuții le spuneau părinților: „Dă-mi un răgaz de un minut sau două!" Iată indiciile care vă arată când copilul are nevoie să se liniștească:

- **Se uită într-o parte.** Acest semnal poate fi emis foarte clar (când micuțul își întoarce capul cu totul) sau mai discret (când își mută privirea de la fața noastră înspre cămașa mai puțin stimulativă).

- **Își acoperă fața cu mâinile.** Bebelușii își vor aduce mâinile în dreptul feței, ca și cum ar încerca să-și facă din ele scut.

- **Îndepărtează stimulii.** Când bebelușul e ceva mai coordonat, el poate respinge o jucărie sau un alt obiect, pentru a arăta că nu vrea să se joace cu acel obiect.

- **Are fruntea vizibil încrețită.** Când zona mediană a frunții bebelușului (în centru, deasupra nasului) e plină de riduri (cât de multe posibil, pe o fețișoară atât de netedă), înseamnă că a devenit supărat, adesea din cauză că e suprastimulat. Fruntea astfel ridată îl face să arate de parcă ar fi trist ori mânios. În orice caz, când fruntea e doar ușor

încrețită, ca și cum s-ar fi așezat un fluture acolo, acesta de obicei nu e un semnal negativ, ci arată doar concentrare.

- **Își arcuiește spatele.** Un indiciu că bebelușul e supărat apare când își îndoaie spatele și își încordează trupul.

- **Protestează.** Vocea bebelușului începe să sune ca un scâncet combinat cu o împotrivire.

- **Arată un amestec de emoții.** Expresia feței oscilează între bucurie și teamă.

- **Plânge.** Există diferite niveluri de supărare în plânsul său. Bebelușul poate sfârși într-un plâns în care să existe doar pauze de câte o secundă pentru a trage aer în piept. Apoi realmente expiră tot aerul odată, lăsând să se audă strigăte sonore, ascuțite și dureros de ascultat. Acesta e plânsul Valsalva. Într-un asemenea plânset, plămânii fac efort ca și cum li s-ar opune rezistență, la fel ca atunci când umflăm un balon sau ridicăm o greutate mare. E foarte stresant pentru bebeluș. În consecință, presiunea arterială va crește, iar numărul leucocitelor se va mări.

Ce e de făcut: neutralizarea suprastimulării

Suprastimularea nu e întotdeauna un lucru rău pentru bebeluș. De fapt, e o cale prin care el se „extinde" emoțional și cognitiv, diversificându-și nivelurile de confort și creându-și structuri mentale mai complexe.

Dar, în general, ar trebui să încercăm să fim atenți atunci când e suprastimulat. Cheia pentru a reface interacțiunea cu el este aceea de a rămâne calmi și a-i da pauza de care are nevoie. Odată ce s-a liniștit și pare gata de a se implica din nou, putem să-i atragem atenția cu blândețe și să reluăm conexiunea. Pentru a reuși, e necesar să ne dăm un pas înapoi, să-i permitem să privească în lături și să vedem dacă

se poate alina singur. Dacă nu și-a dezvoltat încă aceste abilități, putem să-i dăm o mână de ajutor (la propriu), oferindu-i ceva să sugă, cum ar fi un deget de-al nostru sau o suzetă. De asemenea, avem posibilitatea să-l luăm în brațe și să-l ținem pe partea noastră stângă, acolo unde ne poate auzi bătăile inimii. Putem să-l legănăm ușor și să-i vorbim sau să-i cântăm încetișor. Toate acestea îl vor ajuta să se liniștească, îl vor învăța cum să facă asta el însuși și îi vor arăta că celor din jur le pasă de el. În ansamblu, iată ce puteți face:

- **Rămâneți calmi.** Când noi înșine suntem, vorbim și acționăm cu calm, bebelușul se poate calma și el.
- **Lăsați bebelușul să sugă ceva.**
- **Țineți-l aproape.** Mângâiați-l ușor.
- **Domoliți-vă tonul** (în timp ce el își revine).
- Când vă privește din nou, **continuați cu jocul sau cântecul**, dar într-o manieră mai discretă, mai puțin stimulativă, care să-i permită să-și mute privirea și să-și revină.
- **Încercați să-l imitați.** Făcând exact ce face și el, îl veți fascina.
- **Armonizați cu el.** Iată o variațiune a imitării. Bebelușilor le place să imităm într-un fel diferit ceea ce fac ei. De exemplu, dacă ei lovesc cu lingura într-un anumit ritm, noi putem reda același ritm cu glasul. Asta va trezi cu adevărat interesul lui.

Bebelușul poate semnaliza că e pregătit să interacționeze din nou, într-o varietate de moduri:

- **Privește din nou înspre noi sau înspre obiectul cu care s-a jucat,** ceea ce e un semnal clar din partea lui că a revenit.

- **Are fața calmă și respiră regulat.** După ce bebelușul a fost capabil să se liniștească și pare să respire destul de normal, poate fi gata să primească din nou invitația la joacă.
- **Se mișcă relaxat.** Trupul său nu mai este încordat.

Ce nu trebuie să faceți

Când realizăm că bebelușul nostru devine mârâit sau evită contactul vizual, suntem tentați să ne străduim și mai mult, schimbând jocul sau mărind intensitatea acestuia. Din păcate, micuțului – de obicei – îi displace asta, fiindcă îl stimulează și mai tare. Greșelile fundamentale pe care părinții le pot face sunt incluse în lista următoare. Amintiți-vă, totuși, nu e o tragedie dacă ne surprindem făcând aceste greșeli. Înseamnă doar că e timpul să-i oferim copilului timp ca să-și revină. Iată ce nu este recomandat:

- **Nu vă mutați figura drept în fața bebelușului, dacă el își întoarce capul,** fiindcă asta nu-i va permite să-și mute privirea și să-și ia pauza de care are nevoie.
- **Nu vă apropiați prea mult fața de cea a bebelușului,** deoarece îi va fi dificil să se îndepărteze.
- **Nu creșteți ritmul jocului sau numărul stimulilor,** după ce bebelușul v-a dat semnale că e suprastimulat.
- **Nu schimbați rapid activitățile pe care le făceați,** după ce micuțul v-a dat indicii despre stresul său (cum ar fi să înlocuiți jocul în care vă ascundeați fața în spatele mâinilor cu altul în care vă apropiați și îndepărtați de fața lui, apoi cu un cântecel).
- **Nu întoarceți forțat corpul bebelușului,** astfel încât să fie obligat să vă privească. Din nou, asta nu-i va permite

să se retragă şi să se liniştească. Evident, bebeluşilor nu le place să fie constrânşi fizic.

- **Nu stimulaţi bebeluşul în continuare,** cum ar fi să-l gâdilaţi sau să-i ştergeţi gurița în mod repetat. Gura a fost dotată de la natură cu o mulţime de terminaţii nervoase, aşa că suprastimularea gurii este deosebit de iritantă pentru copil.

Bebeluşii, dar şi copiii mici sunt complet fascinaţi de joc. Joaca e o aventură. Nu e o sarcină neplăcută. Nu e nimic de înfăptuit aici. Se dezvăluie cu timpul şi nu există mod corect de a te juca. E ok pentru noi să ne prostim, să cântăm, să dansăm, să scoatem sunete caraghioase, să atingem şi să mângâiem bebeluşul, să facem baloane de salivă, să gâdilăm, să ne ascundem faţa-n palme şi să ne prefacem că-l prindem pe micuţ, să pupăcim sonor burtica bebeluşului şi orice altceva.

Vestea cea mai grozavă e că noi, părinţii, nu trebuie să fim perfecţi. Parentingul „destul de bun" e minunat aşa cum e! De fapt, să te joci cu un bebeluş e ca în jocul de baseball. O medie a loviturilor de .300 e foarte bună, însemnând că jucătorul a ratat mingea în 70% din timp. Referitor la comunicarea dintre mamă şi bebeluş, psihologul Edward Tronick a descoperit că – în joaca dintre bebeluşii de 3 luni şi mamele lor – lipsa de coordonare apare în 70% din timp. Exact ca în baseball! Bebeluşii ai căror mame au observat lipsa de coordonare şi au încercat s-o remedieze au reuşit ca, la vârsta de 1 an, să arate că sunt fericiţi şi au un ataşament sigur. Deci cheia stă în remediere. E bine să ne străduim atât cât putem, iar apoi să îmbunătăţim lucrurile când avem ocazia.

Amintiţi-vă, cele mai importante lucruri pe care le puteţi face pentru copil, în calitate de părinţi, sunt acestea:

- Rămâneţi disponibili şi afectuoşi.
- Răspundeţi la semnalele pe care le emite.

Capitolul 3

Aplanaţi-vă conflictele

Să pătrundem acum în intimitatea unei tinere familii, care se cuibăreşte în sufragerie, scăldându-se în strălucirea bebeluşului nou-născut. Televizorul e pornit, iar tatăl are telecomanda. Cu delicateţe, mama îi spune: „Dragă, vrei, te rog, să nu mai schimbi canalele?" El întreabă nedumerit: „De ce? Vreau doar să văd ce-i pe alte posturi. Poate găsesc vreun film bun." Încă suavă, ea îi răspunde: „Dar, dragul meu, sunt prea mulţi stimuli. Hai să rămânem la un singur show, ok?"

„Nu-mi place niciuna dintre aceste emisiuni. Vreau să mai caut."

„Chiar contează la ce te uiţi?" Apoi insistă pe un ton smiorcăit: „Haide, rămâi pe postul ăsta."

Un val de răceală se simte în încăpere. Acum să vedem ce se întâmplă în continuare.

El: Bine. Ok, prea bine!

Ea: Felul în care-ai spus „Bine!" e ca şi cum mi-ai fi spus: „Taci!"

El: Nu ţi-am spus să taci. Eşti agitată.

Ea: Nu sunt agitată. Cunosc tonul ăsta. Te-ai răstit la mine, ca şi cum aş fi fost unul dintre angajaţii tăi. Nu-mi place să-mi vorbeşti aşa.

El: Iar mie nu-mi place să mă cicăleşti. Lasă-mă-n pace!

Ea: Du-te naibii! Dacă nu te sâcâi, mă ignori!
El: Nu mai țipa! Vrei să vorbim despre cât de nervoasă ești? De ce nu te poți controla?
Ea: Mi-e imposibil, cu un nemernic ca tine prin preajmă!

Bebelușul începe să scâncească.

El: Uite ce-ai făcut!
Ea: De la bun început, a trebuit să mă lupt cu tine. Eu eram calmă, iar ție ți-a sărit mustarul.
El: Nu, ești ca un șarpe cu clopoței. O mișcare greșită – și ataci.
Ea: De ce n-aș ataca pe cineva care încearcă să mă calce-n picioare?

Copila se schimonosește, se încordează pentru o clipă, apoi izbucnește într-un plâns plin de panică.

Cei doi se pândesc ca boxerii în ring, învârtindu-se într-un cerc vicios. Niciunul nu-și asumă responsabilitatea. Lovește aici, parează dincolo și punctează pe neașteptate. Fiecare dintre parteneri se simte nevinovat și-l consideră pe celălalt drept cauza propriei negativități. Cu timpul, atacurile devin tot mai murdare și, curând, ajungem la bucăți de fier ascunse-n mănuși. Acela-i momentul în care încep să apară marile traume.

E ușor să avem dispute ca aceasta, când suntem epuizați, stresați și depășiți de probleme. Certurile se iscă din senin și apar de nicăieri. Suferim din cauza lor, mai ales dacă bebelușul e martor când intrăm în spirala isteriei. Micuțul ne privește, absorbind conflictul ca un buret.

Nașterea unui copil nu generează noi subiecte de ceartă. De fapt, cele mai multe teme de conflict în cuplu sunt recurente, repetându-se de la 20 până la 80 de ani. De exemplu, replicile acestui cuplu ilustrează ceea ce noi am descoperit prin cercetările noastre: circa 21% dintre cupluri sunt nemulțumite de *modul* cum se ceartă, nu de ceea ce

constituie *subiectul* conflictului. De fapt, cei mai mulți dintre noi poartă acest gen de lupte.

Adică e vorba de proces, nu de conținut. Problema care ne-a deranjat inițial dispare înghițită de indignarea noastră față de felul în care suntem tratați. Ne scoatem ghearele unul la altul pentru felul în care evoluează conflictul, pentru maniera în care suntem anihilați de atacurile partenerului și din cauză că sfârșim ca inamici, nu ca aliați. Ne simțim constrânși, fiindcă ni se cere să renunțăm de la sine, suntem tratați ca cineva care trebuie calmat, ba chiar ni se închide gura. Cu alte cuvinte, ne certăm pentru cum ne-au fost corijați pașii de dans, nu pentru că n-am apucat să alegem noi muzica.

Așadar, în laboratorul nostru, am identificat *procesul* conflictual ca fiind problema nr. 1. Dar ceea ce ne-a surprins cel mai mult a fost felul în care maeștrii tranziției spre parenting și-au gestionat conflictele. Cumva, ei s-au înfruntat din cauza acelorași probleme, dar într-o manieră diferită. Au fost mai amabili, mai amuzanți și mai cooperanți. Chiar dacă li s-a întâmplat să izbucnească în crize de furie, cuvintele lor nu au avut duritatea unor lame de cuțit, ci au sunat mai degrabă ca o afirmare a drepturilor lor. Să ne imaginăm o altă derulare a precedentului dialog, în caz că cei doi parteneri ar fi fost precum cuplurile noastre de maeștri.

Ea: Iubitule, ai vrea, te rog, să nu mai schimbi canalele? Asta mă zăpăcește de cap.
El: A... haide, dragă! Știi că-mi place să văd ce e pe alte posturi. Și nu mai am de căutat decât 128 de canale.
Ea: Ok. Păi, în cazul ăsta, m-aș duce să frec podeaua din bucătărie.
El: Încerci vechiul truc...? Mă faci să mă simt vinovat.
Ea: Funcționează?
El: Chiar deteși să mă vezi că schimb canalele atât de des?

Ea: Cu adevărat. Am capul varză de oboseală. E un stimul excesiv pentru mine. După o vreme, încep să mă doară ochii.
El: Nu știam asta. Ei bine, ce-ar fi... să punem televizorul pe jocuri?
Ea: Dragăăă?!...
El: Merita să-ncerc. Ok. Ce vrei să vezi?
Ea: Ce zici de canalul de filme vechi? Ador poveștile sentimentale.
El: Câh!
Ea: Ok, ok. Tu ce vrei?
El: Știu! Filmul cu Clint Eastwood, de pe canalul 44.
Ea: Pentru tine – orice, dragă!

Acest gen de conversație face dansul mai lin. Avem și-aici o plângere, dar – de data asta – nu e vorba de învinuire, critică sau dispreț. Nimeni nu devine defensiv și nimeni nu împarte pumni. Atmosfera e mai relaxată, mai ușoară și mai simplă. Ea afirmă ce anume dorește, el răspunde cu propriile nevoi, însă ea e mai persuasivă – într-un mod jucăuș. El se ține tare pe poziții, dar ascultă cu mai multă seriozitate, după care ea își reafirmă nevoia, expunându-și de data aceasta mai clar adevăratele sentimente. El o aude, își îndulcește reacția și face o palidă încercare de a ajunge la un compromis în felul lui. Ea rămâne neclintită și-i declară că strategia nu ține. El se simte un pic frustrat și-aruncă mingea-n terenul ei. Ea-i răspunde în felul propriu. După asta, el nu mai are încotro. În cele din urmă, ajung la un acord și totul se încheie. Eastwood le salvează relația. Dar, serios vorbind, ceea ce i-a salvat a fost amabilitatea lor; și dorința de a se auzi unul pe altul – și de a face pașii de dans tot mai apropiați. Astfel, s-au întâlnit în mijlocul ringului.

Pare imposibil? Nu e deloc! Când i-am urmărit pe benzi video pe acești maeștri și am analizat ceea ce făceau, într-o fracțiune de secundă am înțeles miracolul dansului lor.

Toate cuplurile noastre de maeștri urmau aceiași pași. Chiar și când erau furioși și făceau un pas greșit, își reveneau și intrau iar în joc.

Am discutat despre lecțiile pe care le-am învățat de la cupluri ca acesta – în precedentele noastre patru cărți: *Why Marriages Succeed or Fail* (1994), *The Seven Principles for Making Marriage Work** (1999), *The Relationship Cure* (2001) și *Ten Lessons to Transform Your Marriage* (2006). Și, totuși, nu le repetăm suficient de des. Deși ni se aplică și-n ziua de azi, la fel de bine.

Să revenim la cuplurile de maeștri, studiate cu ajutorul microfoanelor și camerelor noastre. Am transpus pașii urmați de ei într-o rețetă simplu de urmat. Ingredientele nu sunt ceva rarisim. Toți putem face asta. În următoarele capitole, vom lua la rând fiecare factor în parte.

În orice caz, trebuie, totuși, să vă avertizăm: este foarte important ca bebelușii să nu fie martori la certurile adulților. Așa cum am văzut, aceștia sunt profund afectați dacă ne purtăm luptele în fața lor – în special, dacă sunt nemiloase. Ultimul lucru pe care-l vrem e să ne rănim copiii. Deci, iată chiar acum remediul.

Stabiliți un moment de întâlnire pentru rezolvarea problemelor. N-ar trebui să aducem la lumină chestiuni dificile, dacă credem că ne vor împinge către Al Treilea Război Mondial. Și e necesar să vorbim despre toate acestea în particular. Unii dintre maeștrii noștri instituiseră obiceiul întâlnirilor săptămânale, pentru a negocia chestiunile importante. Desigur, funcționează mai eficient dacă fiecare vine cu câte o singură problemă, nu cu o lungă litanie.

* Apărută în traducere sub titlul *Cele șapte principii ale unei căsnicii fericite*, la Editura ASCR. (*n. trad.*)

Nu discutați problemele la masă. Încăierile din timpul mesei ne dau indigestie. Și le pot provoca mai târziu copiilor tulburări alimentare.

Putem vorbi despre o neînțelegere minoră în fața copiilor, odată ce-au trecut de 4 ani. Dar tot ei trebuie să ne vadă și rezolvând-o. Cam undeva între 4 și 8 ani, copiii adoră să ne vadă îmbrățișându-ne sau sărutându-ne, după o gâlceavă. Un alt final n-ar avea prea mult sens pentru ei. În plus, putem spune câteva cuvinte pentru a explica ceea ce tocmai s-a întâmplat. De exemplu:

„Bobby, îți putem spune ce s-a întâmplat? Ne-am supărat unul pe altul, dar apoi am stat de vorbă despre asta. Am ascultat-o pe mami când mi-a spus cum se simte, iar ea m-a ascultat pe mine. În acest fel, ne-am putut înțelege. Apoi, am fost capabili să rezolvăm problema și să facem pace iar."

Dacă ne ia valul și ne războim urât de tot în fața copiilor, devin necesare mai multe reparații. Bebelușii au nevoie să fie alinați și ținuți în brațe. Dacă e posibil, luați bebelușul între voi (e cea mai bună cale) – dar numai dacă v-ați împăcat. În caz că tot mai plutește în aer tensiunea, trebuie ca unul dintre voi să ia bebelușul în brațe și să-l alinte, în vreme ce partenerul stă deoparte și își revine. În această privință, vom da mai multe detalii într-un capitol viitor.

Dacă, însă, copiii noștri sunt mai mărișori, ne confruntăm cu probleme diferite. Pentru că ei vor fi îngroziți de ideea că ne-am putea despărți. E nevoie să le spunem că asta nu se va-ntâmpla (decât dacă plănuim așa ceva, desigur – dar deja vorbim despre un subiect pentru o altă carte). O temere suplimentară a copiilor este că cearta apare din cauza lor. Copiii mici își închipuie că ei țin în echilibru universul. Creierul lor nu e încă destul de matur pentru a le permite să vadă că lumea funcționează ca un lucru distinct, că fiecare persoană se învârte în jurul propriei orbite. Prin urmare, orice s-ar întâmpla în preajmă, copiii consideră că are

legătură cu ei. Noi, ca adulți, știm că asta nu e adevărat; dar ei nu știu. Prin urmare, au nevoie să le spunem foarte clar că cearta noastră n-are nimic de-a face cu ei și că-i iubim. Putem să le spunem, de asemenea, că toți părinții se ceartă din când în când, pentru că au opinii diferite despre diverse lucruri – iar asta e ok. Apoi trebuie să-i reasigurăm că ne vom strădui să ne rezolvăm dezacordul. Evident, e cazul să le cerem iertare că i-am supărat. În cele din urmă, e bine să-i îmbrățișăm și să facem astfel încât următoarele noastre discuții de adulți să se desfășoare departe de urechile lor drăgălașe.

Acum, cu acest avertisment în minte, să mergem mai departe. Am listat mai jos rețeta pe care o urmează cuplurile noastre de maeștri, pentru a se asigura că toate conflictele lor se rezolvă pozitiv și nu duc la sărăcire emoțională. Iată ingredientele necesare pentru o gestionare benefică a conflictelor:

- Atenuați îndârjirea cu care începeți discuția.
- Acceptați poziția partenerului, admițând că ambele puncte de vedere sunt valabile.
- Liniștiți-vă printr-o calmare de natură fiziologică.
- Faceți compromisuri.
- Procesați și analizați ulterior conflictul, după ce v-ați calmat.
- Generați conversația de care aveți nevoie, în locul certei.
- Treceți de la „blocaj" la „dialog", atunci când vă confruntați cu probleme fără soluție, folosind metoda intitulată „Visul din adâncul conflictului".

În următoarele capitole, vom explica esența acestor ingrediente.

Capitolul 4

Atenuați îndârjirea cu care începeți discuția

James își întinde oasele în pat. E 4:00 a.m. și e treaz de-a binelea. Lângă el, stau alături Anna, încă bebeluș, și micuța Joanie, care are 3 ani. La capătul opus al patului, Carrie, soția lui, zace secătuită de energie. A fost o noapte grea. Annei îi ies dinții, așa că a plâns încontinuu. Joanie a auzit-o, s-a trezit și a venit cu ei în pat. Carrie e la pământ, din cauză că are grijă de amândouă. Dar acum, singurul treaz e James. Așadar, se lasă în voia amintirilor... Mai știi cum era când eram numai noi doi, în acele nopți minunate și lungi? Mai ții minte cada cu apă fierbinte? Când a fost ultima dată când am făcut dragoste? Parcă acum vreo șase luni?

Dintr-odată, fața lui James se întunecă. Nu e drept! De ce nu-mi mai dă atenție? Copiii sunt grozavi, dar – Doamne! – trebuie să existe o limită. Întotdeauna e vorba de copii. Niciodată de mine. Mă întreb dacă, încă, mă mai dorește... Mi-e dor de ea.

În dimineața următoare, se prăbușesc amândoi pe scaune, la masa din bucătărie. James se pregătește să aducă în discuție frământarea lui. Încercând marea cu degetul, spune: „Carrie?"

„Ce?", îl pocnește răspunsul ei.

„Lasă...", mormăie James. Apoi se ridică și se îndreaptă spre living.

Întorcându-se cu fața spre el, Carrie adaugă: „Îmi pare rău, sunt încă năucă... Ce s-a întâmplat?"

James bâiguie: „Mi-e dor de tine... Mi-aș dori să putem ieși într-o seară doar noi doi... cât mai curând."

Carrie își scutură capul: „Cum ar fi posibil să ieșim în oraș? Trebuie să stau cu Anna, mai ales acum. Se simte rău, că-i ies dinții."

James insistă: „Știu. Dar chiar îmi lipsești. Poate că, pur și simplu, mi-e dor de noi doi. N-am mai avut timp pentru noi înșine de atâta vreme și, de fiecare dată când îmi spun «Asta-i seara cea mare», copiii se trezesc și se termină totul. Nu vreau să continuăm așa la nesfârșit."

„Nici eu nu vreau", îl asigură Carrie. „Și mie mi-e dor de tine. Dar nu știu ce să-ți răspund."

„Ce zici de asta: «Încă te mai consider incredibil de sexy și de viril și vreau să fac dragoste cu tine»?"

„Ok, găsesc că ești superb și sexy și încă te mai iubesc. Dar mai poți aștepta o vreme, să ieșim din toate astea? Hai să așteptăm până-i iese dintele Annei, da? Apoi o sun pe mama să vină încoace și ieșim într-o seară."

„Grozav!"

Prin contrast, dacă ar fi fost vorba de un cuplu mai puțin abil, conversația s-ar fi desfășurat cam în felul următor:

James: Carrie, am nevoie să vorbesc cu tine.

Carrie: Ce e?

James: Noi n-am mai făcut sex și m-am săturat de tot. Tu nici măcar nu mai ești femeie. Ești doar mamă. Copii, copii, copii... Ai devenit una dintre acele mame care-și răzgâie copiii până la dezgust.

Carrie: Ce tot vorbești acolo? Doar pentru că nu ai nicio legătură cu copiii, nu înseamnă că n-ar trebui să am nici eu. Joanie are 3 ani, iar bebelușul numai

6 luni. La cine se presupune că ar trebui să se ducă? La tine? (*Râde în bătaie de joc.*)

James: Sari și alergi de fiecare dată când plâng – o să-i ții legați de șorțul tău pe veci. Strici copiii.

Observați cum problema fundamentală – aceea de a avea ceva timp în intimitate doar pentru ei doi – e aruncată la subsol. Prin urmare, ce fel de cuplu ați vrea să fiți?

E vizibil cum cuplul din primul scenariu a adăugat un ingredient esențial în mixul de replici.

Un început amiabil

Începutul se referă la felul în care aducem în discuție o problemă legată de partener. Prin contrast, cuplul din cel de-al doilea scenariu a demarat conversația destul de abrupt. Diferența dintre cele două metode stă în abordare. Noi am descoperit că modul cum decurge o conversație conflictuală depinde, în 96% din cazuri, de modul cum începe.

Când scoatem la suprafață o problemă printr-un început brutal, unul dintre noi îl blamează pe celălalt, de obicei printr-o atitudine de critică sau dispreț. În răspuns, partenerul devine și el defensiv și critic. Mânia începe să clocotească, apoi dă pe dinafară. Nicio problemă nu e rezolvată. Dar dacă folosiți un început binevoitor, nimeni nu se mai simte blamat. În schimb, putem începe dialogul cu o nemulțumire. Aceasta indică felul în care ne simțim legat de o situație, iar situația trebuie descrisă pe un ton neutru, astfel încât să nu semene cu un pumn în stomac. Apoi, e momentul să explicăm de ce anume avem nevoie, și nu de ceea ce nu avem nevoie. Începuturile prietenoase sunt mai ușor de suportat pentru urechi. Fiindcă nu ne rănesc așa cum fac abordările disonante.

În cea mai mare parte a timpului, un început aspru include ceea ce noi numim „Cei Patru Călăreți ai Apocalipsei". De-a

lungul cercetărilor noastre, am descoperit că aceste patru comportamente constituiau cei mai buni predictori ai decesului relației – mai ales dacă partenerii eșuau în a aduce reparațiile cuvenite. Atunci când discuțiile de rezolvare a problemelor pe care cuplurile le poartă conțin în mod repetat asemenea comportamente toxice, iar partenerii n-au antidot pentru ele, relația lor nu mai supraviețuiește mult. Așadar, e important să înțelegem cum să oprim acești călăreți apocaliptici de la a ne zdrobi sub copite relația.

CRITICA este o cale de a face plângeri, care atacă la modul general personalitatea partenerului, arătând cu degetul către defectele sale. Când apar în vocabular cuvinte ca „leneș", „nătâng", „neghiob", „șleampăt" etc., știm că e vorba de critică. Iar critica mai subtilă include fraze care încep cu „Tu niciodată..." sau „Tu întotdeauna..." Când folosim cuvinte ca „întotdeauna" sau „niciodată" referitoare la partener, e foarte probabil să enumerăm apoi niște deficiențe ale acestuia; de exemplu, „Tu niciodată nu faci curat!", care înseamnă, de fapt, „Ești așa de neîngrijit!..."

Antidotul la crtică este să formulăm o nemulțumire – să ne explicăm sentimentele și să descriem situația fără patimă, folosind cuvinte neutre; de exemplu, „Mă deranjează faptul că gunoiul n-a fost scos afară" în loc de „Ești prea leneș să duci gunoiul!" Sau: „Sunt dezamăgit că n-am putut lua cina împreună" în loc de „Tu mereu întârzii! De fiecare dată, strici cina pe care trebuia s-o luăm împreună".

DEFENSIVA este cea cu care lovim înapoi, atunci când suntem criticați. Când percepem un atac la adresa noastră, răspunsul natural este acela de a ridica brațul pentru a ne feri de lovitură. Și ne putem apăra prin:

(1) un alt atac – „Ei și, ce dacă sunt leneș! Tu ești o bucătăreasă groaznică!";

(2) declararea nevinovăției – „Eu nu întârzii aproape niciodată!";

(3) indignare îndreptățită – „Cum îndrăznești să spui că întârzii?! Au trecut doar 3 minute după ora 6:00!"; sau:

(4) victimizare smiorcăită – „N-am ce face! Șeful m-a ținut peste program."

În spatele unor fraze ca acestea, ne punem la adăpost și mușamalizăm faptul că și noi am avea o responsabilitate pentru problemele apărute. Dar, în realitate, vechea expresie care spune că „e nevoie de doi..." se dovedește adevărată și, în cele mai multe cazuri, și noi suntem implicați în generarea problemelor cu care ne confruntăm.

Așadar, antidotul la defensivă e să recunoaștem deschis contribuția pe care am avut-o la degenerarea situației. E la fel de simplu ca a spune: „Îmi pare rău, am întârziat câteva minute, așa-i?" Dar nici asta nu-i ușor. Nu vrem să admitem că putem greși. Din păcate, cei mai mulți dintre noi nu poartă un nimb strălucitor deasupra capului. Suntem oameni și facem greșeli; dar mai bine le recunoaștem și facem pace, decât să le negăm și să purtăm război.

DISPREȚUL este cel mai puternic predictor al divorțului. Când ne arătăm plini de dispreț, catapultăm critica spre partener de la înălțimea superiorității noastre. Așadar, batjocura e întruchiparea lipsei de respect. Când urlăm insulte, când ținem cu „grație" câte un discurs condescendent sau când îl umplem de invective pe partener, de fapt, manifestăm dispreț. În varianta cea mai rea, disprețul ia forma unui abuz verbal. Iar abuzul verbal distruge nu doar relația, ci și stima de sine, ba chiar și sistemul imunitar al partenerului de viață. Varietatea de exemple se extinde de la declarații foarte dureroase (de exemplu, „Mă dezgușți!") până la injurii („Nemernicule!"). Disprețul moderat e un pic mai subtil

(„Cum de reușești să întârzii mereu?"), dar și acest gen de tratamente distruge relația – doar că durează un pic mai mult. Însă disprețul n-are mereu nevoie de cuvinte. Există și expresii faciale de dispreț, valabile în toate culturile – acestea au fost descoperite de dr. Paul Ekman. Când ridicăm doar colțul stâng al gurii și expunem un fel de rictus ofensator, care modifică aspectul întregii jumătăți stângi a feței – ăsta-i disprețul. La fel, dacă ne dăm ochii peste cap – și mai mult dispreț. Din cercetările noastre, a reieșit că disprețul unui soț anticipează frecvent apariția, în următorii 4 ani, a unei boli a soției. Disprețul e toxic, într-adevăr. Care-i alternativa?

Alternativa pentru dispreț este să ne exprimăm aprecierea și respectul – pentru celălalt, față de celălalt – prin lucruri mici, în fiecare zi. Cât de des spunem: „Îți mulțumesc că ai spălat vasele" sau „Ador felul în care arăți când o îngrijești pe Annie". De cuvinte ca acestea are nevoie, adesea, partenerul. Și n-ar trebui să stea încuiate înlăuntrul nostru. Admirația și afecțiunea, când sunt exprimate cu glas tare, duc departe – spre crearea unei culturi a aprecierii în căminul nostru. Iar aceasta din urmă este antidotul pentru dispreț.

ÎMPIETRIREA este ultimul dintre Cei Patru Călăreți ai Apocalipsei și semnifică exact ceea ce spune termenul. Când nu ne place ce ne spune partenerul, devenim ca un zid de piatră și nu mai exteriorizăm nicio reacție. Nu se mai aude nimic de genul: „Î-hî", „Mda..." sau „Uau!" – adică obișnuitele interjecții de feedback. Fața devine imobilă, ba chiar nici nu ne mai uităm la partener (decât ca să vedem dacă a dispărut, ca prin minune, căpcăunul). Studiind relațiile heterosexuale, noi am descoperit că 85% dintre „împietriți" sunt bărbați. Studiile noastre au dezvăluit, de asemenea, că – atunci când oamenii par împietriți – pulsul lor se ridică, de obicei, la peste 100 bătăi/minut; asta, în vreme ce ei doar stau jos și vorbesc. Fiziologic, starea e foarte incomodă: ca și

cum ai avea frâna și accelerația apăsate la maximum – simultan. Noi am conchis că, atunci când un om arată împietrit, de fapt, încearcă să elimine toți stimulii care vin spre el (precum vocea partenerului), așa încât să se poată liniști. Problema care apare constă în faptul că această pietrificare îl înnebunește pe interlocutor. Se simte exclus și vrea să-l reimplice pe celălalt. Prin urmare, îl urmărește – verbal sau fizic – lucru care doar îl copleșește și mai mult pe cel împietrit.

Antidotul pentru împietrire? Dacă ajungem să ne simțim copleșiți, e necesar să ne asumăm responsabilitatea pentru starea în care se află trupul nostru – luăm o pauză pentru a ne calma, apoi ne asigurăm că revenim la discuții într-un interval rezonabil de timp. În acest fel, putem continua să reacționăm cu calm, pentru a rămâne pe aceeași lungime de undă amândoi. Sau, și mai bine, putem încerca să ne păstrăm calmul de la bun început. În acest scop, este de ajutor să ne concentrăm asupra respirației, atunci când începem să simțim supărarea. În final, pentru a contracara împietrirea, îi putem da de înțeles partenerului că-l auzim, ba chiar putem aproba din cap sau ne putem uita fix în ochii săi. Asemenea gesturi îi arată interlocutorului că – deși nu suntem de acord cu ceea ce spune – cel puțin suntem tot acolo și vrem să ascultăm.

Cu acești Patru Călăreți ai Apocalipsei (și antidotul pentru fiecare) în minte, să vedem cum putem aduce în discuție o problemă, folosind un început amiabil. Maeștrii care au făcut tranziția spre parenting au urmat trei pași. În primul rând, au spus ce simt. În al doilea rând, au spus în ce constau sentimentele lor, descriind problema în mod neutru. Iar în al treilea rând, au afirmat clar de ce anume au nevoie (nu de ce anume nu au nevoie). De asemenea, au fost politicoși, ba uneori chiar apreciativi. În rezumat, cele trei elemente ale unui început amiabil sunt următoarele:

1. Spuneți ce simțiți.
2. Descrieți problema neutru, fără învinuiri.
3. Explicați de ce anume aveți nevoie.

Iată câteva exemple care vă vor ajuta să faceți comparație între un început aspru și unul amiabil.

Început aspru: Nu-ți pasă de mine (*învinuire*). Ai grijă doar să-ți fie ție bine (*critică*). Te-ai înfășurat în micul tău univers, cu fața mereu îngropată în ziar (*dispreț și critică*).

Început amiabil: Știi, în momentul ăsta sunt destul de supărată (*sentiment*) de faptul că citești ziarul la cină și că nu stăm de vorbă (*descriere neutră a problemei*). Ai vrea să-mi vorbești? Întreabă-mă cum mi-am petrecut ziua sau povestește-mi despre a ta, ok (*nevoie*)?

Început aspru: Mă consideri hidoasă, nu-i așa? Vrei o slăbănoagă ca acelea de pe coperta revistelor (*învinuire și critică tacită*). Știu că sunt mare – și ce dacă? Sunt însărcinată (*defensivă în fața atacului perceput – observați că partenerul încă n-a scos un cuvânt!*)

Început amiabil: Mă tem (*sentiment*) că nu mai arăt destul de sexy pentru tine, acum, că sunt însărcinată. Vom merge la petrecerea asta și, iată, am îmbrăcat rochia asta frumoasă – dar e prea strâmtă (*descriere neutră a situației*)! Am nevoie de niște complimente din partea ta. Acum (*nevoie*)!

Început aspru: M-am săturat și am obosit să te văd cum iei mereu partea mamei tale împotriva mea (*critică*). Ai rămas tot băiețelul mamei, nu-i așa (*dispreț*)?

Început amiabil: Sunt realmente înfuriată (*sentiment*). Se pare că, ori de câte ori vine mama ta pe-aici, eu sunt lăsată

pe dinafară (*descriere neutră a situației*). Vrei, te rog, să fii atent și la mine și să-mi iei partea, dacă devine iar critică deseară (*nevoie*)?

Nu putem face asta la perfecție, de fiecare dată. Dar e necesar să ne reamintim că procesul comunicării e plin de obstacole. Deci, dacă avem în vedere un început prietenos pentru o discuție delicată, sunt șanse mult mai mari ca aceasta să se încheie cu o soluție sau, cel puțin, un compromis, și nu cu o fundătură pompoasă.

CHESTIONAR
Un început amiabil

Sunt certurile voastre caracterizate de un început aspru sau de unul amiabil? Împreună cu partenerul, poți face următorul test, pentru a vedea cum stați.

Citește fiecare afirmație și completează căsuța care ți se potrivește, cu A (adevărat) sau F (fals).

Când ne discutăm problemele...	**Tu**		**Partenerul**	
Certurile par să vină, adesea, de nicăieri.	A	F	A	F
Mi se pare că întotdeauna sunt eu învinuit(ă) pentru ele.	A	F	A	F
Partenerul(a) critică personalitatea mea.	A	F	A	F
Calmul meu e dintr-odată zdruncinat.	A	F	A	F
Negativitatea partenerului(ei) mi se pare intimidantă și neliniștitoare.	A	F	A	F

A bifat vreunul dintre voi varianta A – o dată sau de mai multe ori? Dacă da, atunci stilul vostru de a discuta este caracterizat de un început aspru. Și s-ar putea ca exercițiul următor să vi se pară deosebit de folositor.

Veți descoperi, în rândurile care urmează, o modalitate excepțională de a exersa felul în care puteți converti un început abrupt într-unul prietenos.

EXERCIȚIU

Un început amiabil

INSTRUCȚIUNI. Așază-te alături de partener. Parcurgeți, rând pe rând, fiecare punct. Mai întâi, unul dintre voi citește cu glas tare afirmația începutului aspru. Apoi, celălalt se gândește la o reformulare mai prietenoasă care ar putea fi spusă în loc – și o rostește. La punctul 2, schimbați rolurile. Continuați la fel și cu celelalte puncte, alternând rolurile. Partenerul care a sugerat replica prietenoasă ultima dată citește următorul punct – și viceversa. Amintiți-vă, cei trei pași ai unui început constructiv sunt: (1) Eu simt; (2) Că – o descriere neutră a problemei; și (3) Am nevoie. Exercițiul nu trebuie să devină o competiție între parteneri. Pur și simplu, amuzați-vă.

Exemplu:

1. Te crezi așa de nostim(ă)! Nu mai flirta cu oamenii.

Răspuns: Mă simt nesigur(ă), din cauza petrecerii din seara asta. Ai să stai lângă mine în cea mai mare parte a timpului?

Acum încercați voi înșivă.

2. Ești atât de rigid(ă). Părerile tale despre religie sunt ridicole.
3. Vrei doar să lucrezi tot timpul, ca să nu stai niciodată acasă, cu noi.
4. Pur și simplu, nu-ți pasă de copil.
5. Sunt atât de gras(ă)!
6. Tu nu mai vrei niciodată să faci sex. Ești ca gheața.
7. M-am săturat de toate toanele tale emoționale.

8. Tu chiar cheltuiești fiecare bănuț pe care-l câștig. Cum rămâne cu mine?
9. Nu mai minți că nu ai o dependență de medicamente!
10. Ea mă critică tot timpul și tu nu faci nimic în privința asta. Tu și maică-ta vă puteți duce naibii!
11. M-am săturat să nu ies niciodată din casă. Tu nu mă duci niciodată nicăieri.
12. Nu mai critica felul în care șofez.
13. Nu-mi ceri părerea niciodată. Mereu iei tu toate deciziile. Ești așa despotic(ă)!
14. Pentru tine, nu contează dacă ajungem la timp undeva. Ăsta-i pur egoism.
15. Cum aș putea să mai am încredere în tine vreodată? Niciodată nu vii acasă atunci când ai promis. Trăiești în lumea ta mititică.

Dacă ai reușit să asimilezi exercițiul împreună cu partenerul, îți va fi mult mai ușor să aduci la lumină problemele proprii. La început, poate fi dificil. Dar nu renunța, fiindcă – cu cât exersezi mai mult începutul amiabil – cu atât mai line vor deveni conversațiile voastre. E la fel ca în dans.

Capitolul 5

Acceptați poziția partenerului: în fiecare luptă, există două tabere

Într-un sătuc, trăia odată un rabin faimos, care oferea consiliere de cuplu. Aceasta era prima zi a noului său asistent – un rabin tânăr, care încerca să învețe meserie de la maestrul său, stând lângă el și observându-i fiecare mișcare. În sala de așteptare, stătea un anume cuplu, dl. și dna. Goldstein. Rabinul a chemat-o înăuntru mai întâi pe dna. Goldstein și i l-a prezentat pe noul său asistent.

„Care pare să fie problema?", a întrebat-o rabinul. Ea a început atunci să se plângă cu amărăciune de căsnicia ei. El e groaznic în privința asta, e groaznic și în cealaltă, și tot așa – spunea ea. După 20 de minute, rabinul a întrerupt-o. Și i-a spus așa: „Dna. Goldstein, v-am ascultat plângându-vă vreme de 20 de minute și trebuie să vă spun că aveți întru totul dreptate. Mi se pare incredibil să aveți de-a face cu toate astea, cu un asemenea om, și, totuși, să rămâneți generoasă față de familie. Am o uriașă admirație față de dumneavoastră." Dna. Goldstein atunci i-a răspuns: „Oh, rabi, e atât de minunat că, în sfârșit, cineva mă înțelege. Mulțumesc!" Și a plecat. După asta, rabinul l-a chemat pe dl. Goldstein. „Care pare să fie problema?", l-a întrebat rabinul. De asemenea, și el a început să se plângă cu amărăciune de soția lui. După 20 de minute, rabinul l-a întrerupt și i-a spus:

„Dl. Goldstein, v-am ascultat plângându-vă vreme de 20 de minute și trebuie să vă spun că aveți întru totul dreptate. Mi se pare incredibil că trebuie să tolerați o asemenea femeie și, totuși, să rămâneți generos față de familie. Am o uriașă admirație față de dumneavoastră." Atunci dl. Goldstein i-a răspuns: „Oh, rabi, e atât de minunat că, în sfârșit, cineva mă înțelege. Mulțumesc." Apoi, a plecat și el. Atunci, asistentul s-a întors către rabin și a spus: „Rabi, ai spus că dna. Goldstein are dreptate." „Da, așa am spus", a confirmat înțeleptul. „Rabi, ai spus și că dl. Goldstein are dreptate." „Da", a confirmat el din nou. „Dar nu pot avea *amândoi* dreptate", a remarcat asistentul contrariat. „Știi, ai perfectă dreptate", a confirmat încă o dată rabinul.

Ceea ce vrem să spunem e că în niciun conflict sau lipsă de comunicare nu există o singură realitate obiectivă, absolută. Există întotdeauna două realități subiective – ambele corecte în felul lor. Discuțiile noastre în contradictoriu se aprind atunci când insistăm că percepția noastră e singura corectă – ceea ce face, desigur, ca percepția partenerului să fie greșită. Transformăm certurile în meciuri de wrestling, în care doar unul învinge, iar celălalt pierde. În final, amândoi pierdem. Partenerii unui cuplu tind să creadă că treaba lor într-o dispută este să-l convingă pe celălalt să adopte poziția adversă, în loc să încerce să înțeleagă poziția interlocutorului. Doar imaginați-vă cum ar fi, dacă ambii parteneri ar crede că prima lor responsabilitate este ca, într-o neînțelegere, să înțeleagă perspectiva interlocutorului, în loc să se certe cu acesta pentru a-și impune propria opinie.

Pentru că, într-un conflict, amândoi simțim că avem, în mod obiectiv, dreptate și că partenerul, în mod obiectiv, se înșală; tocmai de aceea, am auzit mulți parteneri de cuplu exclamând: „Dacă aș fi înregistrat conversația anterioară, ai fi văzut cât de mult greșești". Dar, în laboratorul nostru, noi filmăm cuplurile care se ceartă, iar când punem filmul pentru

actorii implicați, ei tot continuă să vină cu două perspective diferite asupra a ceea ce s-a întâmplat. Ambii parteneri au propriul punct de vedere și fiecare crede că are în mod obiectiv dreptate.

Imaginați-vă că vi se cere să pictați imaginea unei flori purpurii, într-un ghiveci, pe o etajeră. Vă așezați exact în fața plantei și o pictați. Partenerul se așază în lateral și pictează, și el. Vor fi tablourile voastre identice? Puțin probabil. Conflictele noastre sunt ca tablourile. Fiecare privește imaginea dintr-o perspectivă proprie. Lumina de pe ramuri, culoarea frunzelor, umbra ghiveciului, unghiurile și toate formele diferă – în funcție de locul din care priviți. Și totuși, vrem să ne convingem unul pe altul că tabloul nostru e singurul adevărat, real.

Să ne imaginăm că tocmai am avut o ceartă. Patenerul a uitat să ridice biletele pentru un concert, la care intenționam să mergem deseară. Suntem furioși pe el și nu ne ferim să spunem asta răspicat, dar începem într-un mod chiar abrupt. Intrat în defensivă, el țipă la noi, apoi se retrage în altă cameră. Amândoi sfârșim pansându-ne separat sentimentele rănite. Niciunul nu e complet nevinovat, dar când analizăm ulterior ceea ce s-a întâmplat, amândoi ne considerăm victime ale acțiunilor celuilalt și aproape exonerați de orice greșeală. E foarte uman să fim mult mai iertători cu propria persoană decât cu partenerul. Psihologul Fritz Heider numea acest fenomen „eroare fundamentală de atribuire". Mai pe-nțelesul tuturor, înseamnă că e uman să gândești: „Eu sunt ok; tu ești defect", iar asta va conduce la concluzia: „Eu am dreptate; tu te înșeli".

Când ne purtăm ca niște dezastre în demersul nostru de a face tranziția spre parenting, suntem presetați să dovedim cât de îndreptățiți suntem. În vreme ce partenerul vorbește, ascultăm numai cu o ureche, fiindcă suntem ocupați să formulăm în minte un răspuns cu care să-l combatem. Și

trântim replica imediat ce ne vine rândul să vorbim. N-am ascultat cu maximă atenție, dar presupunem că persuasiunea va face uimitoare miracole. Însă replica cu care partenerul combate răspunsul nostru ne trimite în defensivă, iar pe măsură ce devenim tot mai defesivi, avem tendința să ne repetăm. Numim acest fenomen „sindromul sintetizării sinelui". Cumva, chiar în timpul celor 30 de secunde în care ne expunem punctul de vedere, ne imaginăm cum partenerul ne aude, de data asta, și brusc își dă o palmă peste frunte exclamând: „Oh, acum am înțeles! Unde mi-a fost capul?! Acum văd că tu ai dreptate și eu mă înșel. Mă simt atât de apropiat de tine. Să facem dragoste!" Însă asta nu se va întâmpla în veci.

Psihologul social Anatol Rapoport a devenit cunoscut ca un expert de frunte în conflictele internaționale. A scris despre certuri, jocuri de putere, dezbateri, bătălii diplomatice, violență, război rece și neînțelegeri aprinse între țări. Cel mai viu interes i l-au trezit disputele numite „dezbateri", în cadrul conflictelor internaționale – în care era posibil ca persuasiunea să influențeze punctul de vedere al altcuiva. Noi am aplicat ideile lui în relația de cuplu.

Secretul lui Rapoport pentru micșorarea amenințării în aceste dezbateri și dispute era foarte simplu:

Amână persuasiunea.

El a conchis că niciuna dintre părțile implicate într-o dispută nu era capabilă să convingă cealaltă parte că are dreptate, până când nu reușea să exprime punctul de vedere advers într-o manieră convenabilă părții adverse. Deci treaba fiecărei tabere era ca, mai întâi, *să pună întrebări*, în scopul

de a înțelege perspectiva opusă, și apoi, *să reformuleze* opinia celorlalți. Evident, în stadiul inițial, opinia adversă n-avea niciun sens pentru ei. Dar când erau puse mai multe întrebări, norii se risipeau treptat. Exista mai multă înțelegere între combatanți. Rapoport a descoperit că, atunci când cele două tabere amânau momentul persuasiunii până ce ajungeau la o mai bună înțelegere, ambele deveneau mai rezonabile și mai puțin defensive. De asemenea, fiecare se simțea mai respectat. Deci, în loc să rămână adversari, adesea deveneau aliați, lucrând împreună ca să rezolve o problemă comună. Toleranța și sentimentul că au fost înțeleși de ceilalți netezeau drumul spre procesul persuasiunii.

Secretul descoperit de Rapoport li se poate aplica și disputelor din cuplu: trebuie să fim în stare să formulăm versiunea noastră despre punctul de vedere al partenerului într-o manieră satisfăcătoare pentru acesta, înainte de a ne expune propriul punct de vedere. Pentru a reuși asta, e necesar să-i punem interlocutorului întrebări cu posibilități de răspuns deschis. Adică genul de întrebări care presupun un răspuns mai amplu decât simplele variante „da" sau „nu". Răspunsuri care sunt mai complexe și implică mai multă reflecție. Ele diferă de întrebările cu răspuns închis, care sună cam așa: „Te duci la băcănie?" (Da sau nu.) O întrebare cu răspuns deschis seamănă mai mult cu o invitație, în vreme ce o întrebare combativă instantanee aduce mult a respingere. Prin urmare, în timpul unui conflict, în loc să spunem: „Hei! Uite răspunsul meu!" și să fim contracarați cu: „Da?! Atunci servește de-aici răspunsul meu!", e recomandat să punem întrebări cu răspuns deschis, de genul: „De ce e lucrul ăsta atât de important pentru tine?" sau „Mă poți ajuta să-ți înțeleg mai bine punctul de vedere?"

De asemenea, e necesar să fim capabili de ceea ce Rapoport numea „presupunerea similarității". Conceptul lui echivalează cu ceea ce unul dintre clienții noștri numea „să-i acorzi

partenerului prezumția de nevinovăție". Rapoport afirma că trebuie să presupunem că partenerul de discuție nu posedă toate particularitățile negative, așa cum nici noi nu ne-am încărcat cu toate particularitățile negative. El sugera că, dacă ne dăm seama că i-am atribuit numai interlocutorului o deficiență, ar fi cazul să încercăm să vedem dacă nu cumva noi înșine dispunem exact de acea deficiență. Mai mult, dacă ne atribuim numai nouă înșine o calitate, ar trebui să ne străduim să identificăm acea calitate și la partener. Imaginați-vă o dispută în care primul lucru pe care-l gândim este: „Tupeul partenerului meu arată că e furios", iar apoi imediat realizăm: „Ei bine, să nu-ți vină să crezi, bănuiesc că și eu sunt furios! Amândoi suntem plini de mânie." Sau invers, când primul gând este: „Eu sunt singurul rațional aici", ar trebui să urmeze a două reflecție: „Păi, de fapt, știu că partenerul meu este, și el, o persoană foarte rațională și cu mult bun-simț. Cred că amândoi putem vorbi despre această problemă în mod logic." Supoziția că suntem similari (în mod negativ sau în mod pozitiv) este un lucru simplu de pus în practică. Dar, cu toate acestea, mulți se lasă pradă tendinței foarte umane de a gândi: „Eu sunt ok, tu ești defect".

Să urmărim un cuplu care se ceartă pe tema banilor. El vrea să cheltuiască mai mult pe distracție, iar ea vrea să economisească mai mult pentru viitor. În loc să se repete cu glas răstit, închipuiți-vă cât de bine ar suna dacă ei ar discuta în felul următor:

El: Pot să-ți pun o întrebare? Lasă-mă să văd dacă te-am înțeles corect. Crezi că nu economisim destui bani și ești îngrijorată pentru viitor? Asta e?

Ea: Corect. (*Apoi, revine.*) În ceea ce te privește pe tine, te simți atât de captiv, fiindcă ți se pare că nu ne distrăm deloc – din cauză că eu țin prea strâns băierile pungii?

În acest punct, nimeni nu încearcă să convingă pe nimeni de nimic. În schimb, fiecare se străduiește să parafrazeze ceea ce l-a auzit spunând pe partener, apoi să verifice printr-o întrebare, ca să se asigure că a înțeles corect.

Iată, în cele ce urmează, o listă de întrebări cu răspuns deschis, pe care o puteți ține la îndemână – pentru cazurile în care ajungeți la discuții conflictuale:

- Ce simți în legătură cu asta?
- Ce crezi despre asta?
- De ce e lucrul ăsta atât de important pentru tine?
- Care-i cel mai neplăcut aspect pentru tine, în problema asta?
- Există ceva care te îngrijorează aici – dacă da, ce anume?
- Ce anume ți se pare pozitiv în această chestiune?

Acum, trebuie spus că mai aveți un pas de făcut, înainte de a putea începe cu persuasiunea: trebuie să și validăm punctul de vedere al partenerului. În esență, asta înseamnă să recunoaștem că partenerul este îndreptățit să simtă ceea ce simte. Pe scurt, e necesar să-i spunem că perspectiva sa are sens și pentru noi, chiar dacă e diferită de cea proprie. Nu ne-am pierdut simțul realității, ci doar ne punem în pielea interlocutorului pentru un moment. E la fel de simplu ca a spune: „Am înțeles" sau „E logic". Asta îl ajută pe partener să se simtă înțeles… și respectat. Dacă aveți dificultăți în această etapă, încercați doar să completați o propoziție de genul: „Opinia ta are sens pentru mine, fiindcă…" Validarea implică nu doar să știi ce simte partenerul, ci și să fii capabil să vezi lumea (în această chestiune) prin ochii săi; să vezi de ce are logică pentru el să aibă acele sentimente. Iar a-i transmite prin cuvinte toate acestea înseamnă a-l valida în mod real.

Combinarea acestor concepte – adică recunoașterea faptului că există două tabere în fiecare luptă, apoi reformularea perspectivei partenerului într-o manieră satisfăcătoare pentru el și, în final, validarea opiniei sale – constituie unul dintre cele mai importante ingrediente în gestionarea conflictelor, sintetizat sub denumirea de *acceptare a influenței partenerului*. Când acceptăm influența interlocutorului în cadrul unei discuții, îi acordăm prețuirea cuvenită cuiva inteligent, chibzuit și bine intenționat. Cine s-ar mai opune, după ce s-a simțit atât de respectat? Acceptarea influenței celuilalt e un afrodiziac incredibil.

Iată un test pe care-l puteți face singuri, pentru a vedea în ce măsură există acceptare a influenței partenerului, în interiorul relației voastre.

Citiți fiecare afirmație și bifați varianta care vi se potrivește, în căsuța corespunzătoare:

CHESTIONAR

Când ne discutăm problemele...	**Tu**		**Partenerul**	
În general, vreau ca partenerul(a) să se simtă influent în această relație.	A	F	A	F
Pot să-mi ascult partenerul(a), în timp ce-și expune opinia.	A	F	A	F
Partenerul(a) are o judecată foarte sănătoasă.	A	F	A	F
Nu resping instantaneu opiniile partenerului(ei).	A	F	A	F
Partenerul(a) mi-e de mare ajutor în rezolvarea problemelor.	A	F	A	F

Dacă amândoi ați răspuns cu varianta „adevărat" la toate afirmațiile precedente, atunci relația voastră merge de minune

în ceea ce privește acceptarea influenței celuilalt. Dacă nu, atunci probabil că e necesar să faceți câteva eforturi în această zonă.

Iată un exercițiu folositor.

EXERCIȚIU

Metoda Rapoport

INSTRUCȚIUNI. Luați, fiecare, câte o foaie de hârtie și un creion. Din lista de variante care urmează, decideți un subiect (dar numai unul) despre care să discutați amândoi. Țineți minte că amândoi trebuie să selectați același unic punct de discuții, pentru a vă exersa noile abilități – oricare din listă. Bifați-l, apoi descrieți-l mai detaliat, conform precizărilor care urmează la sfârșitul listei. În final, faceți cu rândul, pentru a fi vorbitor sau ascultător.

Iată indicațiile pentru vorbitor: Expune-ți punctul de vedere, dar nu mai mult de 10 minute. Dacă e necesar, potrivește un cronometru. Pentru a face asta într-o manieră cât mai constructivă posibil, poți explica de ce anume ai nevoie (nu de ceea ce nu ai nevoie). Asta ar putea însemna să îți convertești o plângere într-o dorință arzătoare sau într-o necesitate. Apoi trebuie să ceri ce anume îți dorești să primești și să explici de ce este atât de importantă pentru tine respectiva nevoie.

Când ești în postura de ascultător, trebuie să pui întrebări cu răspuns deschis, pentru a înțelege punctul de vedere al vorbitorului și, de asemenea, să îți notezi toate acestea pe hârtie. Pe măsură ce asculți, asigură-te că eviți tendința de a gândi: „Eu sunt ok, tu ești defect", folosind în schimb presupunerea similarității. Apoi rezumă opinia celuilalt și valideaz-o.

După care, schimbați rolurile. Ascultătorul va deveni vorbitor, iar vorbitorul va deveni ascultător și veți repeta același proces din nou, cu rolurile inversate. Dar asigurați-vă că nu vă certați din cauza opiniilor diferite. În schimb, amânați persuasiunea și străduiți-vă să adânciți înțelegerea dintre voi.

Lucruri asupra cărora nu suntem de acord
(selectaţi un singur punct odată)

- ☐ Timp petrecut cu bebeluşul versus timp de muncă
- ☐ Ce mâncăm
- ☐ Punctualitatea
- ☐ Curăţenia
- ☐ Prietenii noştri
- ☐ Împărţirea treburilor gospodăreşti: cine ce face
- ☐ Rolul socrilor sau al altor rubedenii
- ☐ Drogurile şi alcoolul
- ☐ Gelozia
- ☐ Scopurile personale
- ☐ Religia
- ☐ Posibilităţile de divertisment
- ☐ Vorbitul despre stresul care ne macină
- ☐ Echilibrul muncă/familie
- ☐ Ataşamentul
- ☐ Sexul, dragostea sau afecţiunea
- ☐ Banii
- ☐ Modul de recreere sau exerciţiile fizice

Subiectul nostru este:

Cum mă simt şi de ce anume am nevoie:

Opinia partenerului(ei) – ce simte şi ce crede:

Opinia sa are sens pentru mine, fiindcă (motivul):

Capitolul 6

Calmaţi-vă prin mijloace fiziologice

Marie şi Ruben se află pe autostradă, în Mustang-ul lor negru, iar maşina rulează cu 140 km/h. Noi montaserăm o minicameră în habitaclul lor. De asemenea, fiecare poartă pe câte un deget mici aparate prin care noi le monitorizăm pulsul. Amândoi sunt roşii la faţă de furie şi ţipă unul la altul. Să-i ascultăm…

Ruben: Tereza nu mai e soţia mea. Tu eşti soţia mea. Ea e fosta soţie. Aici e vorba de fiica mea, Melanie. Tereza vrea să mă aducă iar în instanţă, dacă o supăr. O vrea pe Melanie înapoi. Nu înţelegi asta?

Marie: Nu mai ţipa la mine. Nu văd de ce trebuie să fii atât de nerod faţă de ea. Eşti ca o cârpă în mâinile ei. Unde ţi-e coloana vertebrală?

Ruben: Lasă-mă-n pace! Nu vreau s-o pierd pe Melanie, fiindcă tu crezi c-ar trebui să fiu nesuferit cu mama ei. Las-o baltă!

Marie: Dar mă porecleşte pe la spate. Şi de fiecare dată când te duci s-o iei pe Melanie, mâinile ei te pipăie peste tot.

Ruben: Şi ce dacă? Eu n-o ating pe ea. Nu pot controla ce face ea. Şi ce mai nevastă te-ai dovedit a fi şi tu… Nu te-apropii la mai puţin de 50 de metri de mine. De când s-a născut Robbie, eşti femeia de gheaţă.

Marie: Numai la asta te gândești? Mă dezgusti. Copilul e tot ce mă mai ține pe-aici.

Ruben: Și e un miracol că eu mai pierd timpul pe-aici! Tereza m-ar primi înapoi cu brațele deschise.

Pe măsură ce discuția evoluează, ritmul lui cardiac se ridică la 135 bătăi/minut, iar al ei, la 140. În acest moment, mai degrabă și-ar dori să fie pe Pluto, decât în aceeași mașină amândoi. Își aruncă injurii unul altuia, dar niciunul nu ascultă. Fiecare, singur în nefericirea lui, speră ca ceva miraculos să se întâmple și partenerul să fie ca prin magie înlocuit de vreun sfânt plin de compasiune. Atât de multe subiecte conflictuale diferite sunt aruncate înainte și înapoi ca mingile de ping-pong, dar despre care dintre ele se discută *cu adevărat*? E imposibil de spus. În acest caz, nu avem o conversație liniară. Tot ce avem e haos. Cum au ajuns să se încaiere așa? De ce s-ar încleșta cineva în acest fel?

Cu peste 30 de ani în urmă, eu am început o colaborare în domeniul cercetării cu Prof. Robert Levenson (care, în paranteză fie spus, a fost cavaler de onoare la nunta noastră). Împreună, am decis să studiem ce anume se întâmplă în interiorul organismului a doi oameni care au o conversație conflictuală unul cu altul. Așadar, le-am cerut partenerilor de cuplu să se așeze pe scaun unul în fața altuia și să discute o anumită chestiune timp de 15 minute. În vreme ce cuplurile vorbeau, noi le filmam. De asemenea, le-am măsurat ritmul cardiac, frecvența cardiacă periferică (în degete și urechi), de asemenea, cât de mult le transpirau palmele și cât de mult se agitau în scaun. Ceea ce am descoperit a fost șocant. Ritmul cardiac al unora dintre ei se ridica până la 168 bătăi/minut, deși doar stăteau pe scaun și vorbeau!

Trei ani mai târziu, am contactat din nou aceleași cupluri. Am descoperit că unele relații se deterioraseră de-a lungul timpului, în vreme ce altele rămăseseră la același nivel sau

deveniseră mai fericite. Însă, analizând comparativ evoluția în timp a relațiilor și indicatorii fiziologici ai subiecților în timpul discuțiilor inițiale în contradictoriu, iată ce am descoperit.

Persoanele ale căror relații se deterioraseră erau exact acelea ale căror ritmuri cardiace se ridicaseră la cer cu trei ani în urmă. De asemenea, exact aceiași oameni avuseseră frecvență cardiacă periferică ridicată și palme mult mai transpirate – toate indicând o stimulare fiziologică înaltă. Am presupus că ar putea exista o *legătură* între declinul relațional și răspunsul fiziologic intens, dar acești factori de natură fizică s-au dovedit ulterior neașteptat de precișii în a previziona viitorul.

Deci, ce se-ntâmpla, de fapt? Din răspunsurile interne date de organismul subiecților, am conchis că, în timpul discuțiilor conflictuale, corpurile unora dintre cei testați se consumau acut, de parcă s-ar fi aflat într-un pericol mortal. Fiziologic, arătau de parcă ar fi încercat să fugă de Attila Hunul. Evident, reacțiile lor nu reprezentau o alegere conștientă. Partenerii, pur și simplu, stăteau pe scaun și vorbeau, dar subconștient percepeau faptul că partenerul îi atacă. Atunci, clopotele de alarmă sunau disperate, adânc înlăuntrul lor și în afara stării de conștiență, zdruncinând starea de bine a ființei lor. Într-o fracțiune de secundă, centrii nervoși ai creierul reptilian preluau controlul.

Noi am privit acest răspuns ca pe o „alarmă generală", care a evoluat în cadrul speciei de-a lungul a milioane de ani. Iată cum funcționează: când vedem un pericol, o cascadă de reacții ne inundă corpul. În primul rând, cel mai lung nerv din organism – nervul vag – înlătură frânele inimii. Aceasta începe imediat să bată cu viteză. Dacă trece de 100 bătăi/minut (sau 80, în cazul sportivilor), corpul începe să secrete adrenalină. Acum, inima își spune: „Scoate sângele ăsta de aici!" și se contractă mai tare, simultan bătând mai repede.

Dar, în același timp, sistemul nostru general de alarmă se teme de un atac ce ar putea cauza o hemoragie. Prin urmare, fluxul sangvin își schimbă cursul. Și blochează funcționarea stomacului și a rinichilor. Sângele din extremitățile mâinilor și ale picioarelor nu mai circulă la fel de bine ca cel din sistemul central, iar rinichii vor crește presiunea arterială în vasele de sânge și vor conserva volumul de lichid – totul, pentru a minimiza pagubele unor răni potențiale.

Și alte părți ale organismului vor fi la fel de ocupate. Glandele suprarenale stimulează secreția de adrenalină și secreția unui hormon de stres numit cortizol, iar ficatul transformă glicogenul în glucoză și o eliberează în fluxul sangvin, astfel încât zahărul să poată energiza sângele. Între timp, sângele e pompat din greu către creier, pentru a ne menține în stare de alertă.

Noi am numit acest val mareic de reacții fiziologice drept „stimulare fiziologică difuză" (*diffuse physiological arousal* – DPA). Termenul generic pentru asta e „luptă sau fugi". Lucrul cel mai surprinzător e că arareori suntem conștienți, în timp real, că reacționăm așa. E ca atunci când stăm și citim ziarul, și ne trezim brusc înfricoșați de faptul că ne regăsim scufundați până la gât în apă. Cei mai mulți dintre noi sunt deplorabili, dacă sunt puși să-și ghicească propriul ritm cardiac. Credem că suntem calmi și stabili, când, de fapt, ne înecăm.

DPA depinde și de genul persoanei implicate. Robert Levenson și asistentul său universitar, Loren Carter, au comparat DPA înregistrată la femei cu cea înregistrată la bărbați. Cu acceptul lor, toți subiecții au fost supuși unui test care suna ca o împușcătură și declanșa o reacție de surprindere. Pulsul bărbaților creștea până la a se asemăna cu cel al unui iepure de câmp, în vreme ce pulsul femeilor părea mai degrabă un galop mai lent. Apoi, mai trebuie spus că bărbaților le-a luat considerabil mai mult timp decât femeilor ca să se liniștească. Iar când Carter și Levenson i-au întrebat pe cei din

respectivul eșantion ce emoții au resimțit după momentul de surprindere, femeile au mărturisit că a fost vorba de frică, în vreme ce bărbații au menționat furie și ofensă. Oare, aveau bărbații nevoie să-și ia revanșa, înainte de a se putea calma?

Probabil că evoluția a consolidat aceste diferențe dintre femei și bărbați. Antropologii ne spun că, atât de departe în timp cât s-a putut cerceta, bărbatul a servit ca protector al tribului și pentru a coopera cu ceilalți în scopul de a doborî vânatul mare. Deci, pentru a supraviețui, el a învățat să reacționeze prin a intra în cursă alături de tovarășii săi, gata să atace invadatorul, în vreme ce perechea sa aștepta ca o căprioară în hățiș, calmă și cu ochii pe odraslă. Grupurile de bărbați vânau împreună în mod cooperant. Dar distanțele dintre ei erau mari, așa că trebuia să-și transmită în liniște semnale unul altuia, păstrând tăcerea ca să nu sperie prada. Era necesar să rămână vigilenți în fața pericolului.

Până una-alta, în vreme de pace, femeile adunau împreună rădăcini, semințe și nuci, dar și fructe de pădure; în plus, prindeau în capcane și diverse animale mici, adesea în vreme ce-și îngrijeau copilașii. Ni le putem imagina stând la taifas prietenește, în timp ce se mișcau fără zgomot prin tufișuri. Acum, mai trebuie spus și că laptele matern nu se poate secreta decât într-un corp liniștit. Oxitocina funcționează ca un hormon magic, când e vorba să declanșeze reacția de liniștire datorată alăptării; însă laptele nu apare decât dacă femeia e, lăuntric, liniștită ca o noapte domoală. Oxitocina mai are și alte proprietăți pozitive – încurajează afilierea și legăturile sociale. Prin urmare, femeile creau legături mai solide cu alte femei decât bărbații între ei.

Zece mii de ani mai târziu, unde ne-au adus toate astea? Societatea e plină de supraviețuitori: bărbații, cu tăcuta lor vigilență, hiperalerți (ca și cum încă s-ar mai uita și acum după invadatori), și femeile, cu căldura lor și tendința de a se afilia. Puneți toate acestea laolaltă, în laborator – alături de

un bun motiv de ceartă – și ce veți obține? Hipervigilența și predilecția genetică a bărbaților de a rămâne tăcuți se întâlnesc cu nevoia femeilor de a rămâne calme și a se confrunta cu problemele prin conectare, fiindcă astfel cuplul se poate lega mai strâns. Nu-i de mirare că, într-o relație, dăm de necaz atât de rău, atunci când intrăm în conflict.

Problema cu DPA devine și mai complexă, dacă ne uităm la felul în care ne alterează percepțiile și comportamentul – aici și acum. Când suntem în starea aceasta de stimulare fiziologică difuză, câmpul vizual se îngustează, iar auzul e compromis. Valul de adrenalină ne cauzează ceea ce se numește „vedere de tip tunel". Deci percepem pericolul pândind peste tot în jur, chiar și când nu e așa. Iată ce poate face DPA.

Cazul lui Amadou Diallo ilustrează în mod trist acest fenomen. Se mutase, pe la sfârșitul anilor 1990, într-un cartier înfiorător din New York, în care exista o patrulă formată din patru polițiști începători. În urma unui șir de neînțelegeri care au escaladat rapid, în doar 8 secunde, acest bărbat de culoare a fost ucis în ușa casei, împușcat cu 19 gloanțe. Când polițiștii au strigat: „Stai!", iar el și-a atins din greșeală portofelul pentru a-și scoate cartea de identitate, ei și-au imaginat că el căuta altceva. Unul dintre polițiștii novici a strigat: „Revolver!" Și toți patru au tras simultan. Diallo a murit pe loc. Dar nu avea niciun pistol. Își scosese ID-ul dintr-un portofel negru. Nu înțelegea engleza suficient de bine încât să se supună ordinelor date de polițiști. Probabil, într-o stare de DPA crescută, ei nu și-au luat răgazul de a cerceta cazul – ar fi aflat că omul era un imigrant sosit de curând și că locuia acolo. Din cauza DPA, polițiștii au confundat portofelul cu pistolul. Și probabil că nici nu aveau suficientă experiență profesională încât să fi învățat cum să-și păstreze calmul. Frica lor pare să fi facilitat această tragică și fatală eroare de

percepție. Însă, în conflictele mortale, în care pericolul e destul de real, poliția trebuie să stăpânească situația.

Cei mai mulți dintre noi nu se întâlnesc cu pericolul în fiecare zi, ca rutină de serviciu. Dar îl putem simți acasă, când ne încăierăm cu partenerul de viață. Corpurile noastre au fost proiectate pentru a reacționa în fața pericolului. În spatele fețelor care ne sunt familiare, uneori trupurile răspund ca și cum teroarea ar fi reală. Rezultatul e că în timpul certurilor noastre aprige putem resimți un distres, intrând într-o stare DPA – exact ca polițiștii aceia neexperimentați. Se poate întâmpla să discutăm despre ceva benign precum spălatul rufelor (și cine trebuie să facă asta), când se declanșează focul și ne ieșim din fire, fiindcă partenerul tocmai a apăsat pe vreun străvechi trăgaci. Dacă nu învățăm cum să ne stăpânim starea DPA, relația noastră de cuplu poate intra în declin, așa cum li s-a întâmplat celor care au fost testați în laboratorul nostru.

Trebuie remarcat un lucru deloc banal: când intrăm în DPA în mod repetat, iar asta devine un simptom cronic în timpul certurilor domestice, organismul se uzează tot mai rău. O stare DPA cronică poate suprima funcționarea sistemului imunitar, contribuind la deteriorarea trupului. Ca dovadă, timp de peste trei decenii, psihologii au urmărit corelația dintre relațiile ostile sau pe cale să se dezintegreze și o lungă serie de boli, inclusiv cancer și afecțiuni cardiovasculare. Rezultate ale unor cercetări recente au arătat că există o legătură directă între conflictul din cuplu și imunosupresie (sau imunodepresie).

Noi am moștenit reacția de „alarmă generală" de la strămoși, care aveau nevoie de ea pentru a se mobiliza la acțiune. Acelea erau timpuri în care pe pământ trăiau o mulțime de prădători, iar umanitatea era o pradă neprotejată. Dar vremurile s-au schimbat. Nu mai trebuie să ne temem că ne pândesc leoparzii din copaci. Pentru cei mai mulți dintre

noi, din fericire, partenerul de viață nu este un prădător. Cu toate acestea, dacă apar neînțelegeri sau avem sentimentele rănite de partener, conflictul poate evoca acel răspuns DPA instinctiv. Iar DPA, la rândul său, ne afectează abilitatea de a recepționa corect informațiile. Ca ascultători, vom fi jalnici. Nu mai suntem capabili să rezolvăm problemele, ne pierdem compasiunea și nu mai avem nici creativitate. Ajunși în DPA, fiziologia noastră ne aruncă într-un mod de funcționare destinat autoconservării, dar care nu procesează foarte bine informațiile. În timp ce ne străduim să ascultăm, simultan ne gândim cum să-l combatem pe interlocutor. Deci, ascultăm cu mintea-n două părți. Avem tendința să devenim defensivi și să ne repetăm – manifestare pe care am numit-o „sindromul sintetizării sinelui". Însă cu greu am putea vreodată sintetiza și valida ceea ce ne spune partenerul sau perspectivele amândurora.

Calea prin care putem înlătura efectele DPA este conștiența de sine. Trebuie să învățăm să recunoaștem de timpuriu semnele subtile ale ascensiunii acestei manifestări, înainte de a se inflama și a ne înghiți. Când e încă doar o pâlpâire în vintre, când e doar o schimbare de ritm în respirație (mai rapidă sau de-a dreptul oprită), putem învăța să ne liniștim starea de spirit și să ne alinăm. Apoi vom fi capabili să rămânem prezenți – aici și acum – alături de partener, pentru a ne discuta problemele cu calm, în loc să fugim de ele sau să ne atacăm dintr-un copac interlocutorul ca pe un prădător, așa cum făceau distinșii noștri strămoși preistorici.

Un prim pas în edificarea conștienței de sine este să faceți un test. Să vedem dacă relația voastră e afectată de DPA. Următorul chestionar va conține întrebări despre „inundare". Inundarea e starea psihologică legată de DPA. Dacă descoperiți că sunteți „inundați" în timpul discuțiilor cu partenerul, e foarte probabil ca DPA să vă afecteze relația de cuplu.

CHESTIONAR
Inundarea

Citește fiecare afirmație și bifează răspunsul corespunzător în caseta A (adevărat) sau F (fals).

Când ne discutăm problemele...	Tu		Partenerul	
Discuțiile noastre devin prea încinse.	A	F	A	F
Întâmpin dificultăți în a mă calma.	A	F	A	F
Unul dintre noi e pe cale să spună ceva ce vom regreta.	A	F	A	F
Îmi spun în sinea mea: „De ce nu putem discuta mai logic?"	A	F	A	F
Partenerul(a) are o lungă listă de pretenții nerezonabile.	A	F	A	F

Dacă vreunul dintre voi a răspuns cu A la unul sau mai multe puncte, există probabilitatea să fiți „inundați" în timpul conflictelor domestice și să intrați în DPA în acele momente.

Singurătatea

Mai există un semn care ne arată că DPA s-ar putea să fie musafir nepoftit în căminul nostru. Acesta adesea apare la ușa noastră după numai câteva luni de la nașterea bebelușului. Când suntem epuizați și sătui de toate și când deja am dus multe bătălii care s-au succedat după escaladarea DPA, începem să ne evităm unul pe altul – în scopul de a păstra lucrurile liniștite în preajma bebelușului (și ceva mai calme pentru noi). Și nu ne mai aruncăm unul altuia în față toate acele probleme nesuferite care se încăpățânează să iasă la lumină. În schimb, ne ascundem adânc, ca o cârtiță în pământ, și ne îngropăm înlăuntrul nostru nevoia de a fi auziți, respectați și de a găsi un deznodământ. Acest proces de

evitare e unul subtil – nici nu realizăm când se-ntâmplă. Doar că muncim mai mult la serviciu... sau o chemăm pe mama mai des... sau vorbim mai mult cu prietenii decât cu partenerul. Începem să trăim vieți paralele, trecând unul pe lângă celălalt ca două șine de cale ferată, cu greu intersectându-ne arareori. Poate că viețile noastre sunt un pic mai calme datorită evitării conflictului, dar în cele din urmă și evitarea are prețul ei, așa că într-o zi s-ar putea să ne trezim pustiiți, singuratici și deznădăjduiți. Atunci bebelușul începe să plângă și are nevoie să fie hrănit, iar o nouă zi începe la fel – unul dintre noi intră în bucătărie, iar celălalt iese pentru a pleca la slujbă – fără niciun fel de conectare între noi.

Se întâmplă asta în relația voastră? Dacă așa stau lucrurile, DPA poate fi de vină, iar a învăța să vă calmați și să vă îmblânziți starea de spirit ar putea fi soluția. Parcurgeți împreună cu partenerul următorul exercițiu, pentru a afla mai multe.

CHESTIONAR
Închistarea emoțională și singurătatea

Citește fiecare afirmație și bifează răspunsul corespunzător în caseta A (adevărat) sau F (fals).

Când ne discutăm problemele...	**Tu**		**Partenerul**	
Adesea sunt dezamăgit(ă) de această relație.	A	F	A	F
Uneori, mă simt destul de singur(ă) în interiorul relației.	A	F	A	F
Sentimentele mele cele mai profunde sunt relativ ignorate.	A	F	A	F
Nu există destulă apropiere între noi.	A	F	A	F
M-am obișnuit cu multe și nu sunt sigur(ă) că e o idee bună.	A	F	A	F

Dacă vreunul dintre voi a bifat A la una sau mai multe dintre afirmațiile anterioare, există o probabilitate crescută ca singurătatea și închistarea emoțională să joace un rol în relația voastră, prin urmare aveți nevoie să scăpați de sentimentul de singurătate.

Soluția pentru DPA:
luați o pauză și alinați-vă durerea

Am descoperit impactul pe care-l are inițiativa de a lua o pauză, într-o zi, în timp ce derulam un studiu-pilot în laboratorul nostru. De fapt, studiam ce anume se întâmplă cu ritmul cardiac al partenerilor, după ce au avut o ceartă care a escaladat și au intrat în DPA – și am decis să facem un mic experiment. I-am spus fiecărui cuplu, în mod fictiv, că echipamentul nostru s-a defectat și că e necesar să aștepte un pic înainte de a-și continua discuția. I-am rugat pe parteneri să se oprească din vorbit până când avea să fie reparat echipamentul și – cu multă amabilitate – le-am oferit diverse reviste pe care să le citească în pauză. Însă, între timp, noi continuam să le monitorizăm pulsul. După ce acesta a revenit la un ritm normal, am declarat că echipamentul a fost reparat și le-am cerut să-și reia conversația.

Să vezi și să nu crezi! În cele mai multe cazuri, discursul s-a schimbat complet. Pentru mulți, era ca și cum tocmai suferiseră un transplant de creier. Războinicii ieșiseră din încăpere și intraseră pacificatorii. Cuplurile deveniseră mult mai rezonabile, flexibile, cooperante, ba chiar mai amabile. Descoperiserăm, din întâmplare, un secret. Deci, singurul lucru de care avusese nevoie fiecare cuplu fusese o pauză – suficient de lungă încât ritmul cardiac să revină la normal. Apoi, partenerii deveniseră capabili să-și discute problemele cu stăpânire de sine și fără să mai lase DPA să facă ravagii.

Vă amintiți de Marie și Ruben, certându-se în mașină, pe autostradă, circulând cu o viteză la care-ți puteai frânge gâtul, în vreme ce pulsul lor urcase la ceruri? I-am revăzut ulterior la terapie, în clinica noastră. S-a dovedit că avuseseră o mulțime de altercații intense, în special după ce bebelușul lor se născuse. Existau probleme cu fosta soție a lui Ruben, coroborate cu gelozia arătată de Marie, fiindcă fosta parteneră le făcuse viața un iad la fiecare vizită a lui Ruben în vechea casă, pentru a-și vedea fiica cea mare. Mai rău, Marie și Ruben nu mai făcuseră sex de când li se născuse copilul. DPA se dezlănțuia frenetic în orice împrejurare, așa că Marie și Ruben deveniseră tot mai distanți și mai singuri, cu fiecare clipă.

În cadrul terapiei, i-am rugat pe amândoi să poarte niște ceasuri care le monitorizau ritmul cardiac. (Le-am folosit atât de des, încât acum le vindem direct pe site-ul nostru: www.gottman.com). Setaserăm ceasurile astfel încât să scoată un semnal sonor de avertizare dacă pulsul lor trecea de 100 bătăi/minut. Și i-am rugat să-și pună ceasurile înainte de a începe să discute orice problemă. Dacă auzeau semnalul sonor, era timpul să se oprească din vorbit, să ia o pauză și să facă ceva liniștitor înainte de a se reîntoarce la partener pentru a termina discuția. I-am învățat care sunt pașii pentru a se calma ei înșiși. Și au făcut exact ce i-am învățat noi. De asemenea, am lucrat la îmbunătățirea dialogului lor, care era conflictual – prin aceleași metode pe care le-ați învățat și voi.

Intervenția a fost ca un balsam pentru sufletele lor. Curând, au început să se certe mai puțin, să ajungă cu calm la mai multe compromisuri, iar DPA rareori a mai fost o problemă. Conversațiile lor încă mai erau emoționale, doar că nu-și mai făceau apariția Cei Patru Călăreți ai Apocalipsei. Dialogurile dintre ei deveniseră mai productive, erau mai apropiați și mai fericiți, iar viața lor romantică înflorise animată de o nouă pasiune. După intervenția noastră, am

continuat să urmărim acest cuplu vreme de zece ani. Evoluția lor a fost durabilă. Nu s-au mai auzit țipete periculoase pe autostradă.

Cum și când să faci o pauză

Știm că e necesar să ne luăm o pauză, când începem să ne simțim inundați. Unii pot simți un nod în stomac ori, poate, fălcile li s-au încleștat sau respirația le-a devenit șuierătoare. Brațele și picioarele ar putea începe să li se agite convulsiv. Sau e posibil să fi înțepenit și să nu mai poată face nicio mișcare. Alții simt că ochii partenerului sunt ca niște lasere care ard, dacă îndrăznesc să-i privească. Prin cap ne pot trece brusc imagini în care trântim ușa, urlăm la partener să tacă sau chiar îl plesnim. Cuvinte aspre și pline de mânie ne răsar în minte. Unul dintre subiecții noștri ne-a mărturisit: „Trebuie să te oprești cu mult înainte de a ajunge aici. Dacă observ că ea continuă să vorbească și nu mai reușesc să-mi păstrez calmul, iar lucrurile nu merg în direcția în care vreau eu, știu că am atins punctul de fierbere și e timpul să-mi iau o pauză."

În timpul unei conversații, dacă apare vreunul dintre aceste semnale care anunță potopul și starea DPA, e timpul să cereți o pauză. Îl va ajuta și pe partener să se oprească, dacă-i spuneți cât va dura pauza și când intenționați să reveniți și să reluați dialogul. Precizați un interval clar când vă veți întoarce să discutați – și ar fi bine să nu fie anul 2043. O pauză ar trebui să dureze cel puțin o jumătate de oră și cel mult o zi. Altminteri, solicitarea ar putea semăna cu o pedeapsă de natură pasiv-agresivă. Iar minimum o jumătate de oră e necesar fiindcă atât durează pentru ca substanțele eliberate în timpul apariției DPA să se disperseze în țesutul interstițial, să fie preluate de vasele noastre capilare și să ajungă la rinichi și apoi în vezică, de unde nu mai pot influența

funcționarea organismului. Din acest punct, respectivele substanțe nu ne mai pot afecta.

Uneori, e dificil să găsim în aglomeratul nostru program timpul de a relua o discuție conflictuală, mai ales când vrem s-o evităm. Cu atâtea pe cap – copii, slujbă, viață de familie – să găsești timp în aceeași zi poate părea imposibil. Dar acesta-i scopul. Dacă pauza se întinde pe mai mult de 24 de ore, e util să programăm o altă zi și o anumită oră când discuția poate continua. Atâta vreme cât știm că vom relua discuția, partenerul care n-a intrat în starea DPA e, de obicei, dispus să aștepte.

Un alt factor important în demersul de a lua o pauză este gândirea noastră în acel răstimp. Putem face o plimbare prin cartier, putem cânta sau asculta muzică sau ne putem scufunda într-o cadă cu apă fierbinte – orice ne poate face să ne simțim confortabil. Însă dacă bodogănim în sinea noastră: „Nu trebuie să accept asta. Nimeni nu-mi vorbește mie așa. O să-i spun vreo două…", atunci la fel de bine ne-am putea întoarce în ring, cu toate consecințele pe care acest lucru le-ar putea avea. Indignarea noastră îndreptățită perpetuează DPA. Sau dacă, dimpotrivă, jucăm rolul victimei și suspinăm în barbă: „De ce se leagă mereu de mine? Ce s-a ales de toate sacrificiile pe care eu le-am făcut pentru relație? Și n-am auzit niciodată vreun cuvânt de mulțumire. N-o să mai deschid gura în veci." Un asemenea rol de victimă inocentă de obicei îi determină pe oameni să-și dorească să se văicărească. Dar nu există decât acreală în toată această smiorcăială. Toată recolta de lacrimi e amară. Și, mai rău, astfel ne menținem starea DPA.

Cele mai potrivite gânduri pentru noi sunt cele de alinare. Ideal ar fi să ne amintim că partenerul e o persoană, în esență, bună – deci, și noi suntem la fel. Dar, de vreme ce n-am pus noi monopol pe toate trăsăturile umane pozitive, nici partenerul n-a fost înzestrat cu toate trăsăturile negative.

Partenerul își poate imagina și singur pentru ce anume e responsabil în conflictul dintre noi, așa că nu e necesar să facem noi asta în locul său. Mai degrabă, trebuie să ne clarificăm partea noastră de responsabilitate. Asta înseamnă să ne focalizăm pe ceea ce am spus ori făcut – adică lucruri care să fi contribuit la gâlceava dintre noi. De asemenea, e folositor să ne gândim la ce anume avem nevoie din partea celuilalt, și nu la ceea ce nu avem nevoie. De exemplu, nu va fi de ajutor să revenim la discuții și să spunem: „Dragă, am nevoie să nu-mi mai vorbești niciodată pe tonul acesta." Va suna condescendent și critic. Însă putem spune: „Dragă, am nevoie să-mi vorbești cu blândețe și calm. Asta funcționează cel mai bine pentru mine." Avem o șansă mult mai mare să fim auziți, dacă facem solicitări constructive, în loc să precizăm interdicțiile.

Ingredientul final al unei pauze productive constă în felul în care obținem alinarea fizică. Există sute de metode ce pot fi folosite. Unii se plimbă prin vecinătatea casei, vorbesc cu cineva, se uită la TV sau citesc o carte. Alții se joacă cu câinele, țin în brațe pisica sau lustruiesc podeaua. Însă există și unii care fac yoga, meditează sau cântă la pian. Orice poate avea efect, atâta vreme cât ne aduce confort personal.

Una dintre cele mai bune metode de alinare pe care am descoperit-o noi combină relaxarea musculară profundă cu imageria ghidată. Totul se face în cinci pași:

- respiră egal și adânc;
- încordează și apoi relaxează grupele musculare;
- simte cum mușchii se lasă grei;
- simte cum căldura pătrunde în mușchi;
- în fine, vizualizează că te afli într-un loc special, plin de liniște și pace.

Vă punem la dispoziție, în cele ce urmează, două exerciții care vă vor ajuta să vă luați pauze folositoare și să vă alinați. Aceste exerciții ar trebui făcute ori de câte ori discuțiile conflictuale se încing până la punctul de fierbere.

EXERCIȚIU

Inundarea și ritualul pauzei

INSTRUCȚIUNI. Amândoi trebuie să predefiniți un semnal pe care să-l dați atunci când unul dintre voi se simte inundat. O mulțime de oameni sunt de acord să folosească semnalul de time-out pe care-l dau arbitrii de fotbal; alții, însă, preferă să ridice mâna pentru a indica „stop". Indiferent ce semnal alegeți, asigurați-vă că ați căzut amândoi de acord asupra sa. Când unul dintre voi îl folosește, celălalt trebuie să-i răspundă prin cuvinte ca acestea: „Ok, ești inundat. Să ne oprim și să luăm o pauză. Ne vedem în 30 de minute, bine?" În acest fel, veți face un pact – că, indiferent de moment sau motiv, semnalul de pauză va fi respectat și urmat. Rezervați-vă câteva minute pentru a discuta despre fiecare dintre următoarele întrebări:

- ☐ Ce semnal nonverbal ar trebui să folosim pentru a indica faptul că avem nevoie de o pauză (fără gesturi nepolitico-ase, te rog)?
- ☐ Ne putem angaja să-i dăm celuilalt o pauză, atunci când emite semnalul stabilit? Chiar dacă numai unul e inundat, nu și celălalt?
- ☐ Cum ar trebui să stabilim care este momentul de revenire la discuții? De exemplu, ar fi cazul să precizăm un interval clar de timp (de exemplu, 30 de minute pentru fiecare pauză) sau ar fi mai bine să decidem pe moment de cât timp avem nevoie?

Odată ce ați lămurit amândoi aceste detalii, treceți la următorul exercițiu.

EXERCIȚIU

Alinarea sinelui

INSTRUCȚIUNI. Acesta e un exercițiu pe care-l puteți face separat sau împreună. Ideal ar fi să-i citești partenerului indicațiile care urmează și care-l vor ghida pe acesta în scopul de a-și găsi alinarea. Așadar, unul dintre voi citește instrucțiunile, iar celălalt ascultă și le urmează. Sau ai putea înregistra vocea partenerului, lecturându-le. După asta, puteți face schimb de roluri, pentru ca fiecare dintre voi să aibă șansa de a experimenta relaxarea. Dacă dorești să faci singur(ă) exercițiul, ar fi util să-ți înregistrezi propria voce, citind, iar apoi s-o asculți pentru a face, practic, exercițiul. Asigură-te că, oricine-ar citi, are o voce calmă și un ton liniștit.

Vei fi îndrumat(ă) pentru a parcurge cinci pași:

- ☐ Respiră egal și adânc, până în diafragmă.
- ☐ Încordează pe rând câte o grupă de mușchi, menține-o tensionată, apoi relaxeaz-o.
- ☐ Simte cum mușchii se lasă grei.
- ☐ Simte cum căldura îți cuprinde mușchii.
- ☐ Vizualizează o imagine liniștitoare, plină de pace și seninătate.

Încearcă să-ți iei pulsul, chiar înainte și exact după ce închei acest exercițiu.

Indicații pentru alinarea sinelui

Găsește o poziție confortabilă. Acum, așază-te sau întinde-te și încearcă să te simți confortabil. Ok.

Vom începe cu respirația profundă. Pune-ți palma pe stomac. Inspiră adânc și egal. Ar trebui să-ți simți stomacul cum se umflă, când inhalezi aer. Acum, expiră lent și egal. E timpul ca stomacul

să revină înapoi. Asigură-te că tot abdomenul se îndepărtează și se apropie de coloana vertebrală, pe măsură ce inspiri și expiri. Asta-i tot. Bine. Și din nou, inhalează și extinde-ți abdomenul. Apoi scoate aerul afară și observă cum se restrânge tot pântecul. Ai prins mișcarea? Ok. Continuă să respiri la fel, în vreme ce numeri: 1-2 când inspiri, 1-2-3-4 când expiri. Respiră lent, egal și cât mai natural. Un ritm ideal de relaxare apare atunci când ai circa 6-10 seturi de respirații/minut. În aceeași manieră, mai exersează încă 5 respirații complete.

Foarte bine.

Lasă-ți mintea să hoinărească fără griji, ca și cum te-ai afla pe un nor, plutind foarte leneș, foarte relaxat prin aer – cu mintea slobodă. Să-i dăm drumul.

Începem cu picioarele. Ridică piciorul stâng chiar în fața ta. Împinge vârful labei piciorului în sus, spre genunchi, și tensionează toți mușchii piciorului (de la coapsă, spre gambă – pe toată lungimea piciorului). Ține-i încordați, cât numeri până la 4. Acum lasă piciorul stâng jos. Ridică piciorul drept chiar în fața ta. Repetă mișcările la fel ca la celălalt picior. Împinge vârful labei piciorului în sus, spre genunchi, și tensionează toți mușchii piciorului (de la coapsă, spre gambă – pe toată lungimea piciorului). Ține-i încordați, cât numeri până la 4. Acum lasă și piciorul drept jos. Permite ca toată tensiunea să se scurgă din picioare, ca și cum ar fi un fluid care coboară din tine și intră în pământ. Lasă totul să iasă, lasă totul să se scurgă. Inspiră adânc și apoi lasă tot aerul să iasă, încet și egal. Simte cum podeaua (sau scaunul) îți împinge picioarele, simte-le cum se lasă grele, ca și cum ar fi trase-n jos de niște greutăți. Acum sunt grele, foarte grele. Și încep să fie pătrunse de căldură – le simți grele și foarte încălzite. Și brațele cu mîini cu tot, dar și picioarele sunt din ce în ce mai grele și mai calde.

Iată că mintea ta hoinărește pe un nor, plutind alene încolo și-ncoace, foarte relaxată.

Acum e rândul spatelui tău. Tensionează mușchii spatelui arcuindu-l în sus și trăgând umerii înapoi. Simte toată tensiunea care se acumulează înspre mijloc. Rămâi în această postură. Ține mușchii încordați cât numeri până la 4, apoi relaxează mușchii și lasă încordarea să se scurgă – din spate spre picioare, apoi prin

picioare spre podea. Lasă totul să se scurgă. Inspiră adânc și lasă aerul să iasă lent din plămâni. Mai inspiră o dată și apoi eliberează aerul lent și egal. Minunat! Simte podeaua (sau scaunul) cum îți susține tot corpul. Acum spatele tău devine greu, foarte greu, iar după asta, ai o senzație de căldură, ca și cum te-ai așezat pe o pătură caldă.

Acum, să ne îndreptăm atenția către abdomen și mijloc. Încordează mușchii din zona stomacului și ai întregului abdomen, strângând stomacul foarte strâns. Ține toți acești mușchi încordați cât numeri până la 4, apoi dă-le drumul și lasă tensiunea să dispară, relaxează complet tot abdomenul. Inspiră adânc și expiră lent și egal – o dată… și încă o dată, apoi din nou. Simte cum abdomenul devine greu – cald și greu, ca și cum tocmai ai fi băut lapte fierbinte.

În continuare, mintea ta hoinărește pe un nor, plutind încoace și-ncolo, foarte relaxată.

Acum e timpul pentru brațe. Ridică ambele brațe drept în fața ta și îndreaptă-le spre peretele din față (sau spre tavan, dacă ești în poziție culcată). Încleștează pumnii – cu putere, apoi îndreaptă degetele și întinde-le cât poți. În ei se ascunde mânia. Încordează brațele și ține-le așa, tensionate, cât numeri până la 4. Apoi relaxează-le și lasă-le să cadă moi. Simte cum tensiunea se scurge din ele, ca și cum ar fi un fluid care se absoarbe în pământ. Inspiră adânc și expiră lent și egal.

Pentru încă un moment, lasă-ți din nou mintea să hoinărească pe un nor, plutind foarte relaxată.

Să revenim la trup – de data aceasta, la umeri. Ridică umerii spre urechi, cât de sus poți. Ba chiar mai sus… Iată unde se află responsabilitatea. Rămâi încordat cât numeri până la 4, apoi lasă tensiunea să dispară. Permite ca toată responsabilitatea să ți se scurgă din umeri, prin brațe în jos, apoi prin picioare și tălpi, până ce intră în pământ. Simte podeaua (sau scaunul) cum te susține în întregime. Simte-ți gâtul și umerii foarte relaxați și calzi.

Brațele și mâinile, picioarele și tălpile, abdomenul și mijlocul, umerii și gâtul devin – toate – foarte grele și calde. Din nou, inspiră adânc și expiră lent și egal. Încă o dată, la fel: inspiră și expiră.

Acum e rândul feței. Încleștează fălcile strâns. Aici ne ținem frustrările. Reține tensiunea cât numeri până la 4, apoi dă-i drumul să se scurgă. Încetișor, rotește mandibula într-un sens, apoi în celălalt. Acum ridică sprâncenele spre frunte. Ține-le așa cât numeri până la 4 și apoi lasă tensiunea să se scurgă. E vremea să ții ochii strâns închiși – cu ei spunem „nu". Blochează în afara ființei tale toată negativitatea din lume, chiar în clipa când închizi ochii. Ține ochii strâns închiși cât numeri până la 4, apoi lasă tensiunea să dispară, să se scurgă toată. Iarăși, inspiră adânc și expiră egal și lent.

Acum, imaginează-ți că stai sub o minunată cascadă cu apă caldă. Simte cum apa îți îndepărtează din corp ultima fărâmă de tensiune. Apa caldă, albăstruie te curăță de stres, de întreaga încordare. Toată tensiunea se duce odată cu apa, în pământ – se scurge din cap, spre umeri, prin brațe în jos, coboară prin palme, prin trunchiul tău, în jos spre picioare, prin tălpi, ca să intre în cele din urmă în pământ. Acum, ești complet relaxat(ă). Doar bucură-te de acest duș minunat.

Acum e momentul să te îndrepți spre sanctuarul tău personal – un loc superb, creat special pentru tine. Un loc liniștit, unde poți găsi împăcarea, în armonie cu tot ce se află în jurul tău. E un spațiu reconfortant, în care îți poți găsi alinarea. Ar putea fi o plajă cu nisip fin sau un vârf de munte ori o cascadă cu stropi calzi sau o răcoroasă pădure de pini, ba chiar o încăpere în care să te simți confortabil. Poate că acolo atmosfera e răcoroasă și ploioasă ori, dimpotrivă, însorită și caldă. Imaginează-ți acest loc în detaliu. Observă culorile, formele, dimensiunile, umbrele. Vezi dacă poți auzi ceva. Sau dacă simți vreun miros. Vezi cum e când aerul îți atinge pielea. Cum te face asta să te simți? Bucură-te de acest spațiu. Rezervă-ți câteva minute doar pentru a-l savura – e locul tău foarte special; refugiul tău personal și privat. Poți reveni aici ori de câte ori vrei. Tot ce trebuie să faci este să-l vizualizezi cu ochii minții și... vei fi aici. Întotdeauna acest loc va exista înlăuntrul tău. Acum, inspiră adânc și expiră lent și egal. Iar când ești gata, revino înapoi în încăpere. Când ești gata, deschide ochii. Bine ai revenit!

Capitolul 7

Faceți compromisuri

Acum, că suntem bine, relaxați și cu cărțile pe masă – ce urmează? E timpul pentru negociere. Nimeni nu învinge și nimeni nu pierde, când e vorba de compromisuri. Câștigăm câte puțin din ceea ce ne dorim și cedăm câte puțin, de asemenea.

Un grup de băieți și fete cu vârsta de 8 ani a ilustrat pentru noi foarte frumos acest concept. Copiii cu vârsta de 8 ani sunt foarte logici. Iată ce le-am spus: „Noi suntem terapeuți. Noi ajutăm mămicile și tăticii să-și rezolve o parte dintre problemele pentru care se ceartă. Și ne-ar plăcea să vă cerem sfatul."

„Ok." Solicitarea noastră li s-a părut totalmente naturală.

„Avem aici un cuplu care mereu se ceartă din cauza banilor. El crede că ea cheltuiește prea mulți bani și se înfurie pe ea. Dar ea vrea să se bucure de viață, să cheltuiască acum, și nu să trăiască doar cu gândul la viitor. Deci ei îi place să cheltuiască bani. Însă și ea se înfurie pe el. Ce-ar trebui să facă ei?" Fără nicio ezitare, o mânuță s-a ridicat spre noi. O fetiță cu codițe ondulate ne-a răspuns: „Ar trebui să cheltuiască un pic și să economisească alt pic. Un compromis."

Asta e. Copiii rezolvaseră problema. Și apoi: „Ok. Alte întrebări?"

De ce este soluția atât de clară pentru copiii de 8 ani, dar nu și pentru adulți? Iată un posibil răspuns: noi, adulții, ne temem că într-un compromis ne vom pierde sinele. Fiecare dintre noi are un set de credințe, valori și experiențe, pe care le ascunde într-un cufăr secret, ca pe-o comoară, pe care-o păstrează în sinea sa. Când apare o problemă care ne silește să ridicăm un pic capacul cufărului și ne confruntăm cu posibilitatea unui compromis, ne imaginăm că va trebui să ne întoarcem pe dos cele mai profunde convingeri. Asta ne face să simțim că pierdem însăși esența sinelui, în vreme ce-l lăsăm pe partener să ia totul. Ne temem că suntem într-o situație de tip câștig/pierdere. Mai mult, compromisul ne face să ne simțim ca și cum ne-am trăda pe noi înșine, din cauză că nu apărăm ceea ce-i mai important pentru noi. Pare că ce ne dorim e prea mult ca să mai poată fi cerut. Compromisul poate semăna cu o potențială capitulare. Deci, ne opunem, ținem cu dinții de teritoriul nostru, lăsăm brazde adânci pe el și refuzăm să dăm înapoi fie măcar și-un singur pas. Copiii de 8 ani sunt un pic mai înțelepți decât noi. Ei privesc acest context ca pe-o situație de tip câștig/câștig. Și au dreptate.

De câte ori i-am urmărit pe maeștrii tranziției spre parenting lucrând la rezolvarea problemelor lor, am observat o șmecherie. În primul rând, ei clarificau esența problemei vizavi de personalitatea fiecăruia: ce nevoi avea fiecare și la ce nu putea renunța. Își defineau cu grijă teritoriul, dar îl trasau cât mai mic cu putință. Apoi, simțindu-se în siguranță, lămureau în ce privințe erau flexibili, adică acele aspecte ale problemei care nu erau fundamentale pentru fiecare în parte. În fine, când se simțeau în siguranță suficient de mult, ajungeau să facă și compromisuri – deoarece convingerile lor principale fuseseră acceptate și erau protejate. Noi numim această metodă de compromis drept „metoda intersecției a două cercuri".

Să luăm un exemplu. Leroy și Chantel aveau exact problema pe care le-am prezentat-o copiilor de 8 ani. Până și prietenii îl descriau pe Leroy ca fiind „cu adevărat strâns la pungă". Iar el era de acord. Muncise din greu și economisise câte ceva, înainte de a o întâlni pe Chantel. Nu era chiar un bogătaș, dar avea economii serioase. Multe ispite îi ieșiseră în cale în trecut, dar Leroy rezistase fără să-și cheltuiască banii și, așa, încet-încet, făcuse ceva avere. Își vedea prietenii cum aruncă cu bani pe investiții frivole, mașini și petreceri imense. Dar considera asta ca fiind ceva strident și superficial.

Chantel și Leroy se certau la nesfârșit din cauza banilor. O problemă pentru ei era suma alocată pentru distracție, precum și suma rezervată pentru a plăti pe cineva care s-o ajute pe Chantel cu bebelușul. Ei trecuseră printr-o perioadă (înainte de a avea copii), când Chantel nu știuse să-și gestioneze bugetul și cheltuielile ei scăpaseră de sub control. Nu mai avusese niciodată un card de credit, iar când a primit unul l-a folosit excesiv. Și admitea chiar ea acest lucru. Dar acum spunea că s-a schimbat. Totuși, nu voia să trăiască doar pentru viitor. Voia și să simtă clipa. Leroy i-a explicat întreaga lui atitudine față de bani. I-a mărturisit că intenționa să-și cumpere, într-o bună zi, o casă. Nu-și dorea și Chantel așa ceva? Ba da, desigur, a confirmat ea. Ok, a încheiat Leroy.

Dar apoi Chantel a venit cu amintirile despre cum mergeau ei la dans în fiecare săptămână și ascultau concerte de jazz. Leroy i-a spus: „Bine, dar asta era înainte să vină bebelușul." Chantel nu s-a lăsat: „Da, știu, dar acum e și mai important pentru noi să fim apropiați unul de altul." „Da", a fost de acord Leroy, „dar cum rămâne cu viitorul?" „Înțeleg", i-a confirmat Chantel. „Mulțumesc că mi-ai dat dreptate", a replicat Leroy. Și amândoi au râs.

Atunci, noi am remarcat: „Pe de o parte, Leroy economisește totul. Plătește doar facturile și nu cheltuiește nimic pentru amuzament. Pe de altă parte, Chantel cheltuiește totul și nu economisește nimic. Amândoi greșesc. Oare n-ați putea ceda câte un pic, fiecare, ca să faceți un compromis: să cheltuiți mai puțin și să economisiți mai puțin?“ Leroy și-a frecat bărbia gânditor și a replicat: „Ok, spune o cifră.“ Chantel l-a întrebat: „Și n-o să devii îndărătnic?“ „Nu, sigur că nu“, a asigurat-o el. „Doar spune o cifră.“ Chantel a ezitat, a privit într-o parte și a spus: „Ok, să spunem că cheltuim 300 de dolari pe lună. Asta ar acoperi un ajutor pentru mine cu bebelușul, astfel încât să mă pot întoarce la școală. Și, de asemenea, ar putea acoperi câteva seri de divertisment pe lună, doar pentru noi doi. Cum ți se pare?“ Leroy s-a încruntat și a spus: „Mai scade un pic, pentru mine.“ Chantel a privit iarăși într-o parte și a spus: „Ok, să spunem… 200 pe lună.“ Leroy a zâmbit și a zis: „Ai obținut ce-ai vrut, dragă.“ A fost rândul ei să zâmbească: „Asta ne-ar putea duce la un mare progres.“

Construiseră amândoi o punte peste o prăpastie. O punte către celălalt. Fuseseră în stare să urmeze recomandarea unor copii de 8 ani. Fuseseră capabili să identifice un teritoriu comun asupra căruia să cadă de acord. Leroy s-a simțit înțeles, în legătură cu poziția lui de bază. Și ea și-a simțit înțeleasă poziția de bază. În acel moment, flexibilitatea și compromisul au devenit noua ordine de afaceri. Cu o mirare nouă, Leroy i-a spus: „N-am știut că vrei să te întorci la școală. Ce vrei să devii?“ „Îți voi spune totul despre asta“, a promis Chantel. Relația lor devenise funcțională. Compromisul generase bunăvoința de a vorbi și despre lucruri mai profunde.

Esther și Danny aveau o altă problemă. Binecuvântați cu doi gemeni în vârstă de 1 an, fiecare mic dejun era amuzant, dar haotic. Lui Esther nu-i plăcea când gemenii aruncau cereale Cheerios pe podea. Se răstea la ei să termine. Însă Danny lua totul ca pe o zbenguială – îi venea să se joace cu ei, cât era el de mare. „Lasă-i să se amuze un pic“, o ruga el încetișor.

„Dar n-au niciun pic de respect față de munca pe care trebuie s-o fac ca să curăț totul în urma lor“, se împotrivea ea.

„Esther… Încep să plângă când țipi tu la ei.“

„Nu țip“, striga ea.

„Ok, ok“, calmează-te. „Să vedem dacă ajungem la un compromis în privința asta.“

Mai discutaseră și anterior despre ce idei foarte stricte avea fiecare în privința educației copiilor. Esther considera că părinții ei procedaseră corect când o învățaseră să le respecte limitele. Însă Danny privea altfel copilăria. Părinții lui fuseseră prea rigizi, așa că el dorea să-și crească propriii copii cu mai multă veselie și mai puține reguli. În demersul de a căuta un teren comun, amândoi fuseseră de acord că voiau ca gemenii să aibă limite în privința anumitor comportamente și să învețe să-i respecte pe vârstnici. Dar era acesta unul dintre acele momente în care ar fi trebuit să primeze regulile, și distracția să vină abia după? Amândoi spuseseră: „Nu.“ Apoi Danny propusese: „Ce-ar fi să mă ocup eu de treaba cu Cheerios dimineața și să fac curat după micul dejun?“

„Fantastic! Licitezi și pentru vasele de la cină?“

„Las-o baltă!“

„Ziceam doar să-ncerc…“, râsese ea.

Cât de dezvoltată vă este abilitatea de a face compromisuri în cuplu? Faceți următorul test.

CHESTIONAR
Compromisul

Citește fiecare afirmație și bifează răspunsul adecvat în căsuța corespunzătoare.

Când încercăm să ne rezolvăm conflictele...	**Tu**		**Partenerul**	
De obicei, ne pricepem să ne rezolvăm diferendele.	A	F	A	F
Amândoi credem că, în cazul unui dezacord, putem să ne întâlnim la jumătatea drumului.	A	F	A	F
Când ne discutăm problemele, în general putem găsi un teren comun asupra căruia să cădem de acord.	A	F	A	F
Forța de a da ceva la schimb nu mi-e străină.	A	F	A	F
A cere și a oferi, în scopul de a lua decizii, nu e o problemă în această relație.	A	F	A	F

Dacă fiecare dintre voi a răspuns cu A (adevărat) la cel puțin 3 din 5 întrebări, atunci abilitățile voastre sunt suficient dezvoltate. Oricum ar fi, e recomandat să încercați exercițiul care urmează; astfel, aceste abilități se vor îmbunătăți de-a lungul timpului. Însă dacă oricare dintre voi a înregistrat mai puțin de 3 răspunsuri A, atunci aveți ceva eforturi de făcut. Din nou, e cazul să încercați exercițiul următor, iar capacitatea voastră de a face compromisuri se va îmbunătăți imediat.

EXERCIȚIU

Compromisul

Pentru a ajunge la un compromis în problema voastră, e necesar ca mai întâi să vă gândiți la ce anume aveți nevoie, în această privință. Definiți o nevoie pozitivă: ce sperați sau ce vă doriți? Dacă ați avea o baghetă magică și, deci, posibilitatea de a obține exact ce vă trebuie, ce anume ar fi?

- ☐ În primul rând, definiți cel mai mic areal vital necesar pentru fiecare, adică minimul la care nu poate renunța niciunul. Care sunt nevoile voastre fundamentale aici? Asta vă va face să vă simțiți în siguranță și să schimbați situația de câștig/pierdere într-una de câștig/câștig. Cereți ce aveți nevoie, nu ce trebuie să aveți.
- ☐ În al doilea rând, precizați zonele de mai mare flexibilitate pentru fiecare. Acestea arată când și cum poate partenerul să primească ceea ce-i este necesar.
- ☐ În al treilea rând, propuneți un compromis temporar. Există diferite niveluri de compromis. Explicați ce puteți și ce nu puteți face privind subiectul în cauză, în scopul de a îndeplini cât mai curând solicitările partenerului.

Ajungând la o înțelegere

Ați rămas blocați? Puneți-vă reciproc următoarele întrebări:

- ☐ Cum ne putem oferi unul altuia sprijin emoțional în această privință?
- ☐ Înțeleg de ce arealul vital al partenerului e atât de important pentru el? Dacă nu, spun cu politețe: „Te rog, ajută-mă să înțeleg ce îți trebuie și de ce."
- ☐ Ce am agreat? Ce scopuri are fiecare? Putem dezvolta o perspectivă comună aici?

- ☐ Cum aș putea îndeplini mai bine nevoile tale?
- ☐ Care e zona comună pe care o putem identifica?
- ☐ Care sunt sentimentele pe care amândoi le putem împărtăși sau care sunt sentimentele cele mai importante aici?
- ☐ Ce scopuri comune avem noi doi aici?
- ☐ Cum putem interpreta această situație, această problemă?
- ☐ Cum ne imaginăm că vor fi îndeplinite aceste scopuri?
- ☐ Care sunt zonele în care pot să fiu eu flexibil(ă)? Pot să mă împac cu felul rapid în care se desfășoară lucrurile? Sau cu amploarea pe care au luat-o? Ori cu costul? – și așa mai departe.

Fiecare dintre pozițiile voastre se împarte în două zone

Puneți totul pe hârtie, după ce completați următoarele afirmații.

Zonele mele esențiale de inflexibilitate sunt:

Zonele mele de flexibilitate sunt:

Zonele esențiale de inflexibilitate ale partenerului(ei) sunt:

Zonele de flexibilitate ale partenerului sunt:

Capitolul 8

Importanța remedierii

Vă amintiți când am comparat comunicarea cu jocul de baseball? Nu este o exagerare afirmația că o medie bună a loviturilor reușite – atât în baseball, cât și în comunicare – este de .300. Asta înseamnă că în 70% din timp navigăm în derivă, la fel cum lovește jucătorul aflat la bătaie. Comunicarea noastră, adesea, își ratează ținta.

Mai rău chiar, sunt acele ocazii în care cuvintele pe care le aruncăm îl rănesc pe partener – acele riposte pe care le dăm impulsiv sau acele insulte regretabile pe care le azvârlim în direcția sa. Există asemenea nefericite conjuncturi, când strădania partenerului de a căpăta ceva atenție sfârșește în gol. Toate acele scăpări sunt pe de-a-ntregul de înțeles, după ce am stat treji toată noaptea cu bebelușul sau când suntem atât de obosiți încât nici nu ne mai pasă de felul în care răspundem. Atunci, comunicarea noastră e deficitară. Ce facem după aceea?

Răspunsul e simplu. Când o facem de oaie, trebuie s-o și dregem. E cazul să acordăm o reparație. Asta înseamnă câteva cuvinte sau un gest care să readucă pe același făgaș comunicarea dintre noi. Adică să revenim în aceeași echipă. Și e nevoie de ambii parteneri, pentru ca reparația să funcționeze.

În ultimii șapte ani, cu ajutorul studentelor mei, Janice Driver și Amber Tabares, am studiat procesele de remediere, în cadrul relațiilor. Cercetarea ne-a arătat că maeștrii relației de cuplu gestionau reparația diferit de cuplurile-dezastru. Partenerii aflați în relații reușite inițiau și acceptau încercările de remediere inițiate de celălalt. Prin contrast, partenerii aflați în relații nereușite fie neglijau necesitatea de a face o reparație, fie (dacă o asemenea încercare era îndreptată spre ei) o respingeau categoric.

De asemenea, am aflat că nu există o singură cale corectă de a face o reparație. Însă ceea ce e important pentru ca o remediere să funcționeze e ca aceasta să fie oferită și acceptată. Să luăm un exemplu.

Jake era nemulțumit de faptul că părinții lui Janice plănuiau să-i viziteze pentru o perioadă de 3 săptămâni după ce bebelușul lor avea să se nască, în luna următoare. Janice se zbârlise la el: „Ce-i rău în faptul că vin atât de curând? Am nevoie de tot ajutorul pe care-l pot primi!"

„Dar voi fi eu aici ca să te-ajut."

„Nu e suficient doar ajutorul tău."

Cu capsa pusă, Jake i-a răspuns: „Mulțumesc foarte mult!"

Janice și-a înțeles greșeala. Revenindu-și, i-a zis: „Ups, n-am vrut să spun asta. Știu că facem o echipă grozavă, iar tu te descurci de minune."

Jack s-a înmuiat. „Ai dreptate. Mulțumesc pentru precizare."

„Cu plăcere... Acum, în legătură cu vizita lor..."

Când Janice a înțeles că l-a insultat pe Jake, iute a schimbat cursul discuției, asigurându-l că-l respectă și apreciază; și că știe ce echipă extraordinară vor face și după ce bebelușul se va naște. Jake a acceptat remedierea situației și i-a mulțumit ei pentru asta, ceea ce i-a adus pe amândoi pe același făgaș. Apoi au reluat problema aflată în discuție.

Noi toți am auzit de bijuteria coroanei, faimoasa expresie „Îmi pare rău!". Desigur, când o spunem, trebuie să credem în ea cu adevărat și să fim dispuși la schimbare. Dar sunt atâtea căi de a aduce o remediere, atunci când modul nostru de comunicare a depășit limitele, încât vă vom oferi în cele ce urmează un întreg „kit de reparații". Mai întâi, să aruncăm o privire asupra unui test pe această temă.

CHESTIONAR
Încercări eficiente de remediere

Citește fiecare afirmație și bifează răspunsul adecvat în căsuța corespunzătoare.

Când încercăm să ne rezolvăm conflictele...	**Tu**		**Partenerul**	
Ne pricepem să luăm o pauză, când avem nevoie de ea.	A	F	A	F
Chiar și când ne certăm, ne păstrăm simțul umorului.	A	F	A	F
Suntem ascultători destul de buni, chiar și când avem perspective diferite asupra situației.	A	F	A	F
Dacă lucrurile se-ncing, de obicei putem să ne detașăm și să le schimbăm.	A	F	A	F
Partenerul(a) se pricepe să-mi ofere alinare, când am o supărare.	A	F	A	F

Dacă fiecare dintre voi a răspuns cu A (adevărat) măcar la 3 dintre cele 5 afirmații, înseamnă că abilitățile voastre de a aduce remedieri sunt ok. Totuși, încercați următorul exercițiu și aceste abilități se vor îmbunătăți pe parcurs. În caz că ați răspuns A la mai puțin de 3 afirmații, vă așteaptă ceva eforturi care trebuie depuse. Următorul exercițiu ar trebui

să vă ajute în a vă crea cât mai rapid abilităţi de remediere a comunicării.

EXERCIŢIU

Remedierea eficientă

INSTRUCŢIUNI. Data viitoare când porţi o discuţie, ţine această listă în faţă. Citeşte-o pe toată, înainte de a începe conversaţia. Apoi, dacă dialogul o ia razna, alege un punct din lista cu afirmaţii de remediere, despre care crezi că e potrivit pentru remedierea necesară în acel moment, şi rosteşte-l cu glas tare către partener. Iar dacă tu eşti cel care primeşte reparaţia, încearcă să faci tot posibilul s-o accepţi, apoi continuă conversaţia în mod corespunzător. Iată cum poate suna dialogul, atunci când ambii parteneri acordă reparaţiile cuvenite.

Exemplu:

El: Am uitat să ridic biletele pentru meciul de azi.
Ea: Eşti atât de uituc! Care-i problema ta?
El (după ce s-a uitat pe listă): Hm! Nr. 29: simt că am devenit defensiv. Poţi să reformulezi?
Ea: Ups! Nr. 3: asta chiar mi-a scăpat. Pur şi simplu, sunt dezamăgită că nu avem încă biletele.
El: Şi eu.

Declaraţii cu potenţial de remediere

1. Reacţia mea a fost exagerată. Îmi pare rău.
2. Aici s-ar putea să mă înşel.
3. Asta chiar mi-a scăpat.
4. Te rog, să ne oprim pentru un moment.
5. Dă-mi voie să-ncerc din nou.
6. Asta trebuie să-ţi fi rănit sentimentele cu adevărat.

7. Îmi cer scuze. Mă simţeam inundat(ă) şi ar fi trebuit să iau o pauză.
8. Vorbeşte-mi despre ceea ce simţi.
9. Cum pot face mai bine acest lucru?
10. Vreau să fiu mai drăguţ(ă) cu tine chiar acum.
11. S-o luăm de la început.
12. Pot vedea care-i contribuţia mea în toate astea.
13. Să fim de acord că, aici, avem un dezacord.
14. Rămâi la subiect. Nu te închide în tine.
15. Lasă-mă să-ncerc din nou, dar într-o manieră mai delicată.
16. Îmi pare rău. Te rog să mă ierţi.
17. Am, realmente, nevoie să mă calmez.
18. M-am speriat cu adevărat. Poţi face ca lucrurile să fie mai sigure pentru mine?
19. Ajută-mă să spun lucrurile astea mai cu blândeţe.
20. Am făcut ceva greşit?
21. Am nevoie de susţinerea ta chiar acum.
22. Asta mi-a rănit sentimentele.
23. În clipa asta, doar ascultă-mă şi încearcă să înţelegi.
24. Spune-mi că mă iubeşti.
25. Mă simt trist(ă). Poţi, te rog, să-mi aduci un pic de alinare?
26. Pot primi un sărut?
27. Mă simt neapreciat(ă).
28. Te rog, fii indulgent(ă) cu mine.
29. Simt că am devenit defensiv(ă). Poţi să reformulezi?
30. Te rog, ajută-mă să mă calmez.
31. Te rog, nu-mi ţine predici.
32. Te rog, fă linişte şi ascultă-mă. Lasă-mă să vorbesc până când îţi spun eu că am terminat.
33. Nu sunt convins(ă) că înţelegi.
34. E important pentru mine. Te rog, ascultă-mă chiar acum.

35. E necesar să termin ceea ce aveam de spus.
36. Te rog, nu te retrage în sinea ta.
37. Începuseşi să mă convingi, dar eu am întrerupt procesul.
38. Ştiu că asta nu e vina ta.
39. Sunt de acord cu o parte din ceea ce spui.
40. Putem relua discuția? Înțeleg care-i partea mea din toată problema asta.
41. Să facem aici un compromis.
42. Hai să găsim o bază comună de discuții.
43. Îți mulțumesc pentru...
44. N-am privit lucrurile niciodată în acest fel.
45. Cred cu adevărat că punctul tău de vedere are sens.
46. Te iubesc. Să ne străduim pentru asta.
47. Hai să stabilim că vom include într-o soluție ambele perspective pe care le avem.

Capitolul 9

În urma conflictului: analizați și înțelegeți ce s-a întâmplat

Împreună, amândoi le oferim cuplurilor seminare ce includ câte 300, chiar 400 de participanți odată. În fiecare dintre ele, avem obiceiul să comentăm un conflict recent apărut în relația noastră de cuplu. Și – destul de neașteptat pentru unii – n-am fost niciodată în pană de exemple. Iese un adevărat spectacol... fiindcă și noi suntem în aceeași oală, ca toți ceilalți. Iar ocazional, supa noastră e una care dă în clocot rău de tot! Iată un exemplu.

Într-o dimineață, curând după ce fiica noastră s-a născut, eram în baie şi mă gândeam: „Va fi o zi grozavă." Apoi Julie a intrat mormăind, pe jumătate adormită: „Am avut un vis teribil." I-am spus: „Mă cam grăbesc în dimineața asta, dar continuă... Ce-ai visat?" Julie a început să descrie cum, în visul ei, era încă enorm de... însărcinată. Cum eu eram rece cu ea şi mânios. De asemenea, flirtam cu alte femei. „O, e într-adevăr un vis îngrozitor. Îmi pare atât de rău!", i-am spus. Apoi am încercat s-o consolez cât am putut de bine. Dar, după ce-a ieşit din baie, am început să mă gândesc la visul ei. Şi m-am trezit că fierb de neliniște.

Mi-am dat seama că o consolasem pe Julie scuzându-mă pentru ceea ce făcusem în vis. „Ce idiot sunt!", am realizat

ulterior. „De fapt, n-am făcut nimic din toate astea. Eu nu flirtez. Imaginația ei a făcut acele lucruri, nu eu. Asta e o problemă pe care o are de când s-a născut copilul. N-aveam noi destule probleme în timpul zilei, fără să se mai ducă ea la culcare și să viseze și mai multe probleme? Și, oare, spune visul acesta ce gândește ea cu adevărat despre mine? După tot ce fac pe-aici, pe-acasă? Ce tupeu!"

Până în momentul când a revenit Julie în baie, deja începusem să fac spume. Acum chiar *eram* rece cu ea și mânios. Am informat-o despre sentimentele mele și, după asta, m-am simțit mult mai bine. Din nou, m-am gândit: „La urma urmei, tot va fi o zi grozavă!" Până când am auzit-o pe Julie smiorcăindu-se în duș.

Am intrat și eu sub duș, încercând să-mi pun brațele în jurul ei. „Nu mă atinge!" mi-a spus. „Doar lasă-mă în pace! Ai vorbit exact ca acel John pe care l-am visat." Am ieșit în pripă de sub duș, m-am uscat și mi-am spus: „Cred că nu va fi o zi prea grozavă."

Ne-am înfulecat micul dejun în tăcere și am plecat la serviciu.

Pe seară, Julie m-a privit în ochi și a murmurat: „Vrei să vorbim?" Pregătindu-mă de luptă, am mârâit: „Tu vrei?"

„Cred că ar trebui", mi-a răspuns. Prost dispus, am încuviințat și eu: „Ok."

Din fericire, deja urmăriserăm o mulțime de cupluri formate din maeștri discutând despre felul în care-și duceau bătăliile, prin urmare, aveam un tipar ca să procedăm cum se cuvine. Așa numim noi această strategie de procesare a ceea ce s-a întâmplat într-un moment de ceartă: „în urma conflictului".

Am luat loc alături de o ceașcă de cafea fierbinte (necesară doar dacă ești din Seattle). Pe rând, am ascultat care sunt sentimentele celuilalt și punctele sale de vedere, referitor la

dezastrul comun. Apoi, fiecare și-a mărturisit contribuția proprie la mizeria pe care o făcuserăm amândoi. După care, și eu și ea am menționat câte un lucru pe care fiecare dintre noi îl putea face, pentru a evita pe viitor să ne mai încăierăm, când Julie avea să mai aibă vreun vis de felul acela. În cele din urmă, am dezgropat cauzele care-l împinseseră pe fiecare să declanșeze focul asupra celuilalt.

Iată cum s-a desfășurat discuția:

1. SENTIMENTELE. După ce am reflectat la visul lui Julie, m-am simțit pe nedrept acuzat, îndreptățit să fiu indignat și furios. Iar după cuvintele mele, Julie s-a simțit strivită, înstrăinată și singură – încât și-a dorit să fugă. De asemenea, s-a simțit urâtă și nesuferită.

Acum, trebuie spus că noi nu ne-am contrazis din cauză că sentimentele noastre erau sau nu îndreptățite și rezonabile. Pur și simplu, le-am acceptat ca pe-un răspuns natural, ceea ce și erau.

2. PUNCTELE DE VEDERE. Julie a explicat că visul ei avea doar o natură simbolică, deci nu trebuia luat personal. Vechile sentimente de nesiguranță ieșiseră la suprafață și, fiindcă ea avea nevoie cel mai mult de dragostea mea, eu devenisem cel care o respingea. Dar, în loc să încerc să-i înțeleg visul (așa cum ar fi făcut orice psiholog), am luat totul personal și am devenit defensiv, mânios și provocator. Din păcate, în acel moment, m-am transformat exact în omul de care Julie se temea cel mai mult.

Pe de altă parte, eu m-am temut că acel vis scotea la lumină sentimentele inconștiente ale lui Julie față de mine. Mă îngrijorasem că Julie m-ar putea socoti infidel. Iar asta m-a scos din sărite. Nu meritam o asemenea defăimare, mai ales că fusesem atât de amabil și tandru în ultima vreme.

De exemplu, nu auzisem vreo mulțumire pentru tot ce gătisem, ca s-o ajut.

În acest punct, noi pur și simplu ne-am validat unul pe altul, admițând că percepțiile celuilalt aveau ceva sens și pentru noi.

3. CONTRIBUȚIA FIECĂRUIA. Amândoi am recunoscut deschis că nu eram îngeri și n-aveam vreo aură deasupra capului. Julie a fost prima. A admis că luase ca fiind de la sine cuvenit tot ceea ce-i oferisem eu în ultima vreme, neglijând să-mi mai mulțumească pentru eforturile mele de prin casă. De când ținea prelegeri în fața unor grupuri mari de oameni, stresată fiind din cauza naturii ei introvertite, noul rol sub lumina reflectoarelor scosese la lumină vechile ei nesiguranțe. Deci, poate că intenționase doar să facă rost de susținere pentru ea însăși, fără a se mai gândi la cum voi reacționa eu auzind cât de nemernic eram în visul ei.

Apoi, eu am mărturisit că, în ultimul timp, fusesem cam deprimat. Câteva dintre cercetările mele nu mai primiseră finanțare, așa încât eram pe muchie de cuțit, împovărat de griji. Poate că de aceea luasem lucrurile prea personal. Drept consecință, am încetat să mai fiu Dr. Jekyll și am devenit Mr. Hyde.

4. ÎNVĂȚĂMINTELE PENTRU VIITOR. Julie a promis că, data viitoare când avea să viseze că eram băiat rău, avea să mă prevină că, în realitate, nu mă considera așa. Că acestea erau doar anxietățile ei, ieșite la lumină. De asemenea, avea să fie atentă la lucrurile bune pe care eu le făceam și să-mi mulțumească pentru ele. Surâzând, i-am replicat că o introducere ar fi fost bine-venită, astfel încât să pot deveni capabil să ascult ce ratat am părut a fi în visele ei.

Îmi doream s-o pot alina mai eficient în urma unor coșmaruri ca acesta, însă nu știam de ce lucruri ar fi putut avea nevoie – deși mânia, în mod clar, nu se număra printre ele. Însă Julie nu mi-a putut face o descriere clară. A sugerat ca, mai degrabă, s-o întreb chiar pe moment cum pot s-o ajut – fiindcă în acel context ar fi trebuit să știe mai bine.

Amândoi am încheiat discuția plini de entuziasm.

Dar, să fim oneşti. Analiza acestui conflict n-a netezit toate asperitățile dintre noi, care au devenit vizibile la următorul conflict. Nici nu ne-așteptam să fie altfel. Următoarea bătălie am dus-o din cauza a ceva ce a spus mama mea – o problemă nouă-nouță. Deci, am intrat iar în spirala descendentă, am comis câteva „nebunii" și a trebuit să procesăm un alt conflict. Asta-i ceea ce fac majoritatea cuplurilor – se-nvârt printr-o varietate de probleme, înghesuiți într-un vehicul cu cauciucurile dezumflate. Dar, în cele din urmă, atunci când devenim capabili să ne analizăm adecvat neînțelegerile, ieșim la lumină cu o înțelegere mai profundă a umanității partenerului nostru și vedem marginile zdrențuite ale sufletului său. Apoi, asimilând perspectiva sa asupra anumitor chestiuni, putem evita să scrâșnim din roți data viitoare când ne lovim de aceeași problemă.

Mai concret. Un strălucit psihoterapeut, pe nume Dan Wile, explica faptul că trebuie să ne eliberăm din conflict pentru a-l putea analiza și a-l lăsa în urmă. Asta înseamnă să nu te întorci în ring și să nu lupți până în runda a douăsprezecea, într-un meci de box fără sfârșit. Trebuie să ne calmăm și să rămânem în afara ringului. Numai atunci ne putem distanța emoțional de acel dezacord și reușim să-l vedem mai obiectiv. De asemenea, e necesar să ne scoatem mănușile și să devenim pacificatori.

E ca o reluare instantanee a meciului nostru la TV. Pentru ca să învățăm ceva din asta, trebuie să se deruleze cu încetinitorul. Apoi, împreună, putem sta calmi în afara ringului, ca să vedem ce-a fost greșit și să identificăm ce mișcări mai bune putem face data viitoare.

În primul rând, trebuie să identificăm percepțiile, sentimentele și gândurile ce răsar în noi, în timpul conflictului. Și, după cum știți, întotdeauna vor exista două puncte de vedere, în fiecare dezacord. E crucial să înțelegem perspectiva interlocutorului, să ne străduim să-i vedem logica și să-i transmitem asta partenerului. După ce am parcurs această etapă, ne putem arunca mănușile de box și, cu delicatețe, putem vorbi despre ceea ce s-a întâmplat.

Ceea ce urmează e treapta cea mai grea. Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru partea noastră de vină. Nimănui nu-i place să facă asta. Dar, când trecem prin așa ceva, subiectul devine problema *noastră* de comunicare – și nu vreun complot diabolic pus la cale de Lex Luthor, care este, desigur, partenerul nostru, aici nefiind vorba de noi...! Certurile nu sunt aproape niciodată vina unei singure persoane.

Vorbim despre conversații și discuții pe marginea conflictelor, nu de violență fizică. Nu există justificare pentru niciun fel de agresor. Dacă atacatorul nu e de acord să facă schimbări profunde, partenerul trebuie să plece. Siguranța noastră și supraviețuirea copiilor e responsabilitatea supremă.

Următorul exercițiu vă va oferi îndrumare clară pentru procesarea unui conflict. Amintiți-vă, nu ne putem reveni, când există numai învinovățire și suspiciune. Dar putem topi supărarea și mânia, atunci când ne recunoaștem propriile slăbiciuni și metehne umane și cădem de acord să ne străduim mai tare data viitoare.

EXERCIȚIU

Analiza de după conflict

INSTRUCȚIUNI. Discutați împreună despre cea mai recentă ceartă pe care ați avut-o în cuplu, punând întrebări (pentru ghidaj). Răspunde pe rând la fiecare întrebare, dar mai degrabă rostește în fața partenerului(ei) răspunsul, decât să-l încercuiești. Răspundeți amândoi alternativ la fiecare întrebare. Să spunem că prima întrebare e despre ce anume ai simțit, în timp ce vă certați. Citește cu glas tare acele sentimente din listă care sunt adevărate în cazul tău. Apoi ascultă sentimentele selectate de partener(ă) din aceeași listă. După care, treceți amândoi la următoarea întrebare. Când vine vorba să-ți recunoști contribuția, asigură-te că ești calm(ă) înainte de a începe, așa încât să poți evita revenirea în luptă. Și dacă cearta se iscă din nou, oprește-te, ia o pauză de 30 de minute, caută să-ți găsești alinarea și apoi încearcă iarăși – reluând discuția de unde-ai lăsat-o.

Descrie sentimentele pe care le-ai avut în timpul conflictului

Parcurge listele de sentimente negative și pozitive care urmează și afirmă răspicat ce sentimente ai avut, în timp ce partenerul(a) te ascultă. Nu explica de ce ai avut acele sentimente – doar enumeră-le. Apoi faceți schimb de roluri și ascultă, în timp ce partenerul(a) vorbește.

Sentimente negative

1. Am devenit defensiv(ă).
2. Sentimentele mele au fost rănite.
3. M-am simțit exclus(ă).
4. Am fost supărat(ă).
5. M-am întristat.
6. Am avut sentimentul că nu mă înțelegi.

7. M-am simțit criticat(ă).
8. A fost ca și cum partenerul(a) nici măcar nu mă plăcea.
9. M-am temut.
10. Am fost îngrijorat(ă).
11. Am considerat că eu am dreptate și partenerul greșește.
12. M-am simțit fără control.
13. Am fost, pe bună dreptate, indignat(ă).
14. M-am văzut pe nedrept sâcâit(ă).
15. M-am simțit neapreciat(ă).
16. Am simțit că nu te mai atrag.
17. M-am considerat neglijat(ă).
18. Am fost dezgustat(ă).
19. Te-am dezaprobat.
20. Practic, am fost revoltat(ă).
21. Am simțit că tu consideri că ți se cuvine tot ce-ți ofer.
22. Mi-am dorit să plec.
23. Am fost copleșit(ă) de emoție.
24. M-am simțit fără putere.
25. A fost ca și cum n-aveam nicio influență.
26. A fost ca și cum opiniile mele nici măcar nu contau.
27. N-am avut niciun fel de sentimente.
28. Habar n-am cum mă simțeam.
29. Alte sentimente:

Sentimente pozitive

1. Am rămas calm(ă).
2. M-am simțit iubit(ă).
3. M-am simțit apreciat(ă).
4. M-am simțit respectat(ă).
5. Am fost fericit(ă).

6. M-am simțit puternic(ă).
7. Am simțit că te iubesc.
8. Am dorit să fiu amabil(ă).
9. Am simțit că am control.
10. A fost ca și cum am fi făcut un progres.
11. M-am simțit conectat(ă) cu tine.
12. Am devenit optimist(ă).
13. Alte sentimente:

În fine, rezumă-ți punctul de vedere referitor la acest conflict, în vreme ce partenerul(a) ascultă. Apoi ascultă tu, în timp ce partenerul(a) vorbește. Evită să-l învinovățești pe celălalt, să-ți exprimi dezacordul sau să intri iar într-o gâlceavă. În schimb, pune-te în locul celuilalt și încearcă să vezi cum ar putea avea sens punctul său de vedere, privit din perspectiva sa.

Acum, exprimă în cuvinte ceea ce ai înțeles – pentru urechile interlocutorului.

Admite contribuția ta la conflict

Pentru a nu mai fi defensiv, agresiv sau critic, e necesar ca, mai întâi, să înțelegi care-i partea ta în desfășurarea acestei neînțelegeri. Ca noi toți, probabil, și ție ți-ar plăcea să crezi că dezacordul e integral din vina partenerului(ei). Dar, de obicei, nu e. Pe de altă parte, nici integral din vina ta nu e. În realitate, ați creat amândoi un cerc vicios, o dinamică în care fiecare dintre voi a avut un rol. Totuși, ar suna prea critic să-i spui partenerului(ei) ce anume a făcut greșit. Funcționează mult mai bine dacă îți recunoști propriul rol, chiar dacă e unul mărunt.

În primul rând, asigură-te că ești calm(ă). Dacă nu ești, ia-ți o pauză de cel puțin 20 de minute și recompune-te. În timpul pauzei, exersează cei cinci pași prin care te poți liniști: (1) respiră egal și profund; (2) încordează și relaxează fiecare grup de mușchi; (3) simte cum se îngreunează fiecare grupă de mușchi; (4) simte cum se încălzește fiecare grupă de mușchi; (5) vizualizează imaginea ta preferată de liniște și pace. De asemenea, lasă

să se evapore toate gândurile negative care te menţin într-o stare de distres, ce te-ar putea face să crezi că eşti un om neînţeles ori o victimă sau că eşti îndreptăţit(ă) să te indignezi. Ai o stare de spirit mai calmă? Acum, să continuăm.

Priveşte lista care urmează. Se potrivesc vreunele, fie cât de cât – în cazul tău? Dacă da, spune-i-le partenerului(ei).

1. În ultima vreme, am fost stresat şi iritabil.
2. Nu mi-am exprimat prea mult aprecierea faţă de partener(ă), în ultima perioadă.
3. Am luat de la sine cuvenit tot ce mi-a oferit partenerul(a).
4. În ultima vreme, am fost excesiv de susceptibil.
5. Am fost prea critic, în ultima vreme.
6. Nu am împărtăşit cu partenerul(a) prea mult din universul meu interior.
7. În ultima vreme, nu am fost disponibil emoţional pentru partenerul(a) meu.
8. De obicei, mă îndepărtam de partener.
9. Mă supăram cu uşurinţă.
10. Am fost deprimat în ultima vreme.
11. În ultima vreme, am fost cam arţăgos.
12. N-am fost foarte afectuos.
13. Nu mi-am făcut timp pentru lucrurile frumoase care existau între noi.
14. N-am fost un bun ascultător, în ultima vreme.
15. Nu ţi-am cerut ceea ce aveam nevoie.
16. Oarecum, am avut un pic senzaţia că sunt martir(ă).
17. Altele:

Apoi, descrie în linii mari contribuţia ta la acest conflict.

Trage învăţăminte pentru viitor

Cu delicateţe, spune-i partenerului(ei) un lucru pe care l-ar putea face diferit data viitoare, pentru a evita o nouă ceartă pe această temă.

Acum, prezintă un lucru pe care l-ai putea face tu diferit, pentru a îmbunătăţi o viitoare discuţie despre acest subiect.

Urmând cu grijă indicaţiile precedente, vă puteţi îndepărta de situaţia conflictuală, pentru a deveni mai apropiaţi unul de altul. Mai mult chiar, următoarea voastră conversaţie pe acest subiect ar putea să nu mai fie deloc una certăreaţă.

Capitolul 10

Analiza conflictului, pentru o înțelegere mai aprofundată

Fred și Marley aveau povești de viață pline de succes – înainte de căsătorie. Fred fusese șofer de camion vreme de mulți ani, până când, în sfârșit, reușise să-și cumpere un tir al lui. Acum era proprietarul unei întregi flote de autocamioane mari și activa ca CEO al propriei companii. Lucru bun de altfel, fiindcă niciodată nu se pricepuse să lucreze pentru altcineva. În primele luni ale unui nou serviciu era ok, dar apoi șeful lui de obicei îl evalua prin niște „critici constructive". Furios și defensiv, Fred demisiona. „Șefii mei au fost întotdeauna niște idioți. Deși mereu știau mult mai puține, tot încercau să pună șaua pe mine și să mă controleze", avea el obiceiul să spună.

Problemele lui Fred cu autoritatea se trăgeau din copilărie. Cu multă vreme în urmă, părinții lui deciseseră: fără copii. Dar ulterior, în mod absolut supărător, undeva pe parcurs apăruse Fred. Era un băiat foarte energic. Părinții lui îl informaseră adesea pe un ton sec că el le distrusese viața liniștită. Fred ura autoritatea lor de gheață și se revolta. Așa că ei l-au trimis la internat. Era un fel de avanpost militarist, clar înregimentat, și Fred l-a detestat; dar nu avusese nicio scăpare. Părinții lui îl exilaseră acolo vreme de opt ani. Chiar și acum, după tot ce realizase, Fred încă mai simțea cum îl

ustură disprețul părinților săi. Întotdeauna îl priviseră ca pe băiatul cel rău.

Marley era un artist grafic de succes din Seattle. Fiind respectată pe plan local pentru munca ei, reușise să vâre în buzunar niște contracte importante. Dar și ea se chinuise în copilărie. Tatăl ei biologic își abandonase familia pe când ea era doar un bebeluș. Un an mai târziu, mama ei s-a recăsătorit – cu un veteran din Vietnam, marcat de traume și plin de manifestări violente. El îngrădise cu severitate libertatea lui Marley. Dacă nu se ploconea în fața lui, o plesnea. Uneori, se-ntâmpla să-i trântească un dos de palmă doar fiindcă fata-i ieșea în cale. Mama lui Marley își plecase spinarea în fața voinței lui și ignorase cu nepăsare lacrimile lui Marley. Exclusă emoțional, Marley a devenit singuratică și sperioasă. Până în ziua de azi, Marley încă se mai cutremura la auzul unei voci supărate sau al unui ton ridicat.

Amândoi singuratici, retrași, dar motivați, Fred și Marley se întâlniseră când băteau spre 40 de ani. Simțind asemănarea cu celălalt, se căsătoriseră iute, iar un an mai târziu Sammy se născuse. Fred nu îndrăznea să-și lase compania pe mâna altuia, așa că Marley și-a amânat clienții și și-a luat o pauză pentru maternitate. A adorat perioada în care și-a îngrijit bebelușul, în vreme ce își canaliza creativitatea înspre decorarea căminului.

Dar deși Sammy făcuse deja un an și jumătate, în tot timpul trecut Fred nu apreciase niciodată multele sacrificii făcute de Marley. Ea a simțit mereu că tot ce face e considerat ca fiind de la sine cuvenit. Între ei, conflictul a escaladat. Și, deși Marley detesta cicăleala, se descoperea pe ea însăși comportându-se exact așa. „Nu faci nimic prin casă", repeta ea ca o placă stricată.

Într-o dimineață de iarnă, Marley coborâse scările cu bebelușul. Fred se afla deja în bucătărie. Dăduse drumul afară pisicii și acum își făcea pâine prăjită. Lăsându-l pe Sammy

cu grijă pe picioruşele lui, Marley parcă lătrase la el: „Fred, ai lăsat uşa deschisă. Vino aici şi închide-o!"

Fred se răţoise şi el: „Glumeşti! Eşti chiar lângă uşă. Închide-o tu!"

„Dar n-am deschis-o eu."

„Dacă-i aşa de important pentru tine, la dracu', închide-o tu!"

„Nu. Asta-i treaba ta."

„Nu fi ridicolă... Eşti aşa de nemernică!"

În acel moment, Marley a ieşit hotărâtă din bucătărie, a dat de perete fiecare fereastră de la parter, şi-a încrucişat mâinile pe piept şi apoi a-ncremenit holbându-se la Fred. Alergând din cameră în cameră, Fred îi aruncase ţipând invective, închizând înapoi cu zgomot fiecare fereastră. Şocată, Marley rămăsese tăcută, în vreme ce Sammy simţise în aer durerea şi plângea în hohote, de frică. După un lung moment, Marley îl adunase de pe jos, îl ridicase pe şoldul ei şi mărşăluise în sus pe scări. În vreme ce urca cu o expresie de dezgust pe faţă, îi aruncase peste umăr o privire feroce: „Cum ai putut?"

Acum, o asemenea ceartă merită analizată. Nu e uluitor cum o astfel de chestiune aparent banală te poate duce la Bătălia de la Dunkerque? Psihologul Dan Wile explică faptul că fiecare ceartă conţine dialoguri ascunse, care există în stare latentă, în subteran. Iar dacă partenerii de cuplu ar purta în realitate acele dialoguri, ei nu ar mai avea nevoie de asemenea certuri. Cercetările noastre au arătat că Wile are dreptate.

Ce dialoguri ar fi avut nevoie să poarte Fred şi Marley? Răspunsul zace ascuns în copilăria fiecăruia dintre ei combinată cu circumstanţele actuale.

Pe de o parte, Marley avea nevoie să-i explice lui Fred cât de neapreciată se simţise de când schimbase creioanele şi pensulele cu scutecele şi şorţurile de bucătărie. Iar când el lăsase toată povara treburilor gospodăreşti, îngrijirea

copilului, spălatul rufelor şi gătitul în seama ei, ea se simţise abandonată şi văduvită de respect. Mai rău chiar, când el însuşi îi adăugase treburi în plus la haosul mereu prezent, ea se făcuse foc şi pară. Dar nici ei nu-i plăcea să-l cicălească. De fapt, să ceară ceva cuiva era un lucru teribil de dificil pentru ea. Văzând în copilărie că nu primeşte niciodată nimic, ei nu-i trecuse prin cap nici acum că merită să fie ajutată. În răstimp, resentimentele ei vizavi de toate acele munci pe care le făcea de una singură se adunaseră grămadă. Acum, atitudinea de sergent-major îi rămăsese unica opţiune, dacă voia să primească ceva ajutor. Realmente, nu cunoştea o altă cale de a cere ce avea nevoie.

Pe de altă parte, Fred avea nevoie să exprime cât de copleşit fusese de căsnicia aceasta, de responsabilităţile de tată şi de suişurile şi coborâşurile din afaceri. Ar fi vrut să fie un soţ bun pentru Marley, chiar dacă asta însemna să dea o mână de ajutor prin casă – în mod clar, un rol lipsit de masculinitate (pentru el). Dar, în realitate, nu ştia nimic despre gospodărie, gătit sau meseria de tată. La urma urmei, în cea mai mare parte a copilăriei, omul de serviciu îi făcuse toată curăţenia. Şi, din nefericire, nicio figură paternă nu existase în universul lui, ca să-i servească drept model acum. Nu s-ar fi supărat să ajute în gospodărie, dacă Marley l-ar fi ghidat cu delicateţe, ca să ştie ce să facă. Şi oricum, când oare căpătase ea tonul acela aspru faţă de el? Îşi pierdea cumpătul când o auzea vorbind aşa. Îi reamintea de fiecare tunsoare militărească pe care fusese obligat s-o poarte, de fiecare profesor cu maxilare proeminente şi fără inimă care-l pocnise ori de câte ori bâiguise vreun cuvânt greşit. Pur şi simplu, nu putea îndura acel ton. Rugăminţile blânde ar fi fost un lucru. Pretenţiile mânioase erau altceva.

Deci, punând totul cap la cap, ce anume îi determinase să se încaiere? Marley a fost prima care s-a supărat, din cauza aşteptărilor implicite ale lui Fred, ca ea să închidă uşa în caz

că o lasă el deschisă. S-a simțit tratată ca o menajeră, pe care nu pui mare preț. De aici, pretenția ei ca Fred să-nchidă ușa în urma lui. Dar când Fred s-a răzvrătit și a aruncat lucruri prin casă blestemând, ea a devenit terifiată. Zgomotul de ferestre zăvorâte de mâna celui care le trântea o trimisese înapoi în casa părintească, unde ieșirile imprevizibile ale tatălui ei vitreg o asediaseră. Dar frica repede i s-a transformat în dispreț, față de comportamentul copilăresc și plin de toane al soțului. Așa apăruse remarca ei înțepătoare: „Cum ai putut?"

Evident, Fred nu putea suferi să facă altul pe șeful cu el. Își începuse ziua pașnic și metodic. Dar uitându-se în jur, se confruntase nu cu o soție, ci cu o scorpie, care voia să-l umilească și să-l controleze. Tot ce-ar fi trebuit ea să facă era să se dea o jumătate de metru înapoi și să prindă ușa în clanță. Cât de irațional sunase să-i ceară lui să facă asta, așa cum îi ordonă stăpânul câinelui său. Înghițise așa ceva ani de zile, dar nu mai era cazul acum. Însă cu cât mai mult se opunea el, cu atât mai insistentă devenea ea. Între timp, undeva în adânc, el auzea murmurul părinților săi șoptindu-i: „Dezgustător băiat. Mi-aș dori să moară și să dispară." După asta, comportamentul calm și imperturbabil se evapora în eter. Avea să-i arate el!...

Pentru ca Fred și Marley să-și înțeleagă dezacordul și să-și aprofundeze compasiunea unul pentru celălalt, aveau nevoie să se elibereze de acele presiuni subterane. Marley ar fi trebuit să-i explice lui Fred cum declanșase furia lui amintirile ei despre atacurile suferite în copilărie și cât de înfricoșată se simțise. Disprețul din final constituia numai o acoperire pentru teama ei. Iar Fred ar fi trebuit să-i explice lui Marley în ce fel îi reamintise stilul ei de a face solicitări de toate ordinele pe care le primise de-a lungul vieții, mai întâi de la părinți, apoi de la profesori, și cum acele ordine nu includeau niciodată grijă sau iubire față de el, ci erau

doar niște comenzi la care trebuia să se supună și nimic mai mult. Acolo, în bucătărie, se simțise constrâns, rușinat și inundat de trei decenii de furie. Ceea ce nu avea o prea mare legătură cu ea, ci cu anii de batjocură pe care-i îndurase. O discuție de genul acesta i-ar fi ajutat pe Fred și pe Marley să-și vadă unul altuia rănile și strădania pentru demnitate, mai degrabă decât să se considere (reciproc) niște ticăloși cu suflet negru, gata să se schilodească unul pe altul.

Pentru ca acest cuplu să evite a se afunda în conflicte, ar trebui să înceapă cu un discurs foarte diferit. Iată cum ar putea suna:

Marley: Iubitule, mă supără faptul că ai lăsat ușa deschisă. S-a făcut frig. Ai vrea s-o închizi?
Fred: Ce-ar fi să faci tu asta? Ești chiar lângă ușă.
Marley: Corect. Dar știi, mă simt uneori ca o servitoare când trebuie să termin ceva ce-ai început tu, ca de exemplu închisul și deschisul ușii. Totuși, de ce n-ai închis-o?
Fred: Păi, de fapt, ieșisem un pic înfierbântat de la duș. Mi-am închipuit c-o să mă răcoresc și o s-o închid mai târziu.
Marley: Aaa... Dar, de vreme ce eram pe cale să coborâm și noi din dormitor, mai bine te duceai afară să te răcorești, așa încât să putem intra toți într-o bucătărie plăcut încălzită.
Fred: Sună corect.

Și pare destul de ușor. Dar dacă au început mai prost de-atât? Iată o scurtătură care ocolește ciocnirile:

Marley: Fred, vino aici și închide ușa.
Fred: Așteaptă un minut, Marley. Când îmi vorbești așa, îl aud pe tata, pe cei de la școala militară, pe toți profesorii aceia idioți – toate câte-am îndurat. Te-ar deranja să-mi vorbești cu mai mult respect? Știi cât urăsc să facă cineva pe șeful cu mine.

Marley: Of, nu mi-am dat seama că asta făceam. Regret. Dar, totuși, am o nemulțumire. Îngheț aici, iar Sammy nu e suficient de călduros îmbrăcat pentru o bucătărie înghețată. Nu văd de ce trebuie să fiu eu aceea care închide ușa, ori de câte ori o lași tu deschisă. Asta mă face să mă simt ca un valet sau altceva de felul ăsta.

Fred: Bine zis. Apropo, apreciez că ai curățat pe aici seara trecută.

Marley: Mulțumesc. Oricum, ai vrea, te rog, să închizi ușa? Nevastă – da, valet – nu.

Fred (*râde*): Ok, ok.

În loc să intre în coliziune rostind apelative jignitoare și dându-și porunci unul altuia, Fred și Marley îl interpelează pe celălalt din postura propriilor vulerabilități. Fred o informează pe Marley că cicatricile lui emoționale au fost redeschise de tonul ei tăios. Așa îi atrage atenția. Însă ea nu-și retrage pretenția complet. Încă mai are o nemulțumire în voce. Doar că și-a înmuiat tonul, astfel încât el s-o audă mai bine. Schimbul lor de replici este unul simplu. Dar, mai presus de orice, e respectuos. Și pentru că explozia de furie a lui Fred e prevenită printr-un scurtcircuit, Marley se află la adăpost de propriii demoni care ies la suprafață.

Când rămânem atenți la sensibilitățile partenerului, deși nu renunțăm la a ne afirma nevoile clar, avem puterea de a ocoli cuvintele ascuțite, folosind în schimb replici pline de grijă față de partener. Să vorbească despre ceea ce psihologul Thomas Bradbury numea „vulnerabilități de durată" ar fi esențial pentru Fred și Marley. Ei au nevoie să identifice ce anume i-a afectat și le-a declanșat furia. Apoi au nevoie să înțeleagă de ce sunt aceștia factorii lor declanșatori.

O cale de a vedea în ce constau vulnerabilitățile voastre este aceea de a analiza o ceartă pe care ați avut-o și a-i examina straturile profunde. Gândiți-vă la o neînțelegere

petrecută recent. Ce poveste veche a dezgropat în voi? Cumva, partenerul a călcat inadecvat peste o fisură lăuntrică a voastră, pe care ați ținut-o camuflată? Comportamentul partenerului v-a amintit în vreun fel de altcineva care v-a rănit în trecut? Unele trădări sau pierderi vechi încă vă mai dor și astăzi? Sau aveți, oare, niște mecanisme asupra cărora trebuie să-l preveniți pe partener, așa încât să poată evita declanșarea lor?

Următorul exercițiu vă va ajuta să aprofundați înțelegerea conflictului pe care l-ați avut.

EXERCIȚIU

Aprofundarea ulterioară a conflictului

INSTRUCȚIUNI. Iată un ghid pentru evaluarea a ceea ce s-a întâmplat în cea mai recentă ceartă și pentru creșterea compasiunii față de celălalt. Acest formular e proiectat să te ajute să vorbești despre un dezacord fără a te afunda iar în el și pentru a face mai constructivă următoarea voastră conversație pe această temă. Gândește-te la o neînțelegere despre care ți-ar plăcea să discuți cu partenerul. În primul rând, asigură-te că ați clarificat toate punctele enumerate în exercițiul din capitolul precedent. Apoi citește următoarele întrebări și, unul câte unul, scrie răspunsul la fiecare dintre ele – dar numai pentru ochii tăi. După care, discută-le cu partenerul. Încearcă să nu intri iar într-un dezacord. Amintește-ți, nu există o singură „realitate" într-un conflict conjugal, ci două puncte de vedere – care sunt, ambele, valabile în felul lor. Fiecare trebuie să lămurească două chestiuni:

1. Care au fost declanșatorii pentru fiecare dintre voi?
2. De ce sunt aceia factorii care vă împing să reacționați?

CARE AU FOST DECLANŞATORII CARE AU FĂCUT DIFICILĂ PENTRU TINE ACEASTĂ LUPTĂ?

a) DECLANŞATORII AU FOST LEGAŢI DE SENTIMENTUL CĂ EŞTI EXCLUS(Ă)?

Bifează, la fiecare întrebare, varianta care arată cât de mult te-au afectat sentimentele respective.

	ENORM	DESTUL	PUŢIN	DELOC
1. M-am simţit exclus(ă).	____	____	____	____
2. Nimeni nu era interesat de mine.	____	____	____	____
3. M-am simţit ignorat(ă).	____	____	____	____
4. M-am simţit neimportant(ă) pentru partener(ă).	____	____	____	____
5. Am simţit răceală faţă de partener(ă).	____	____	____	____
6. Partenerul(a) n-a fost fericit să mă vadă.	____	____	____	____
7. Altele (*completează*):	____	____	____	____
_____	____	____	____	____
_____	____	____	____	____

b) DECLANŞATORII AU FOST LEGAŢI DE SENTIMENTUL TĂU DE PIERDERE A AFECŢIUNII?

Bifează, la fiecare întrebare, varianta care arată cât de mult te-au afectat sentimentele respective.

	ENORM	DESTUL	PUŢIN	DELOC
1. N-am simţit niciun fel de afecţiune.	____	____	____	____
2. Am trăit senzaţia că partenerul(a) e rece cu mine.	____	____	____	____
3. În mod clar, m-am simţit respins(ă).	____	____	____	____
4. M-am simţit criticat(ă).	____	____	____	____
5. N-am simţit nicio afecţiune faţă de partener(ă).	____	____	____	____
6. Am simţit că partenerul(a) nu era atras(ă) de mine.	____	____	____	____
7. Altele (*completează*):	____	____	____	____
_____	____	____	____	____
_____	____	____	____	____

c) DECLANȘATORII AU FOST LEGAȚI DE SENTIMENTUL TĂU CĂ N-AI NICIO INFLUENȚĂ?

Bifează, la fiecare întrebare, varianta care arată cât de mult te-au afectat sentimentele respective.

	ENORM	DESTUL	PUȚIN	DELOC
1. N-am avut nicio putere în această discuție.	___	___	___	___
2. M-am simțit neajutorat(ă) în demersul de a schimba cursul discuției.	___	___	___	___
3. Am simțit o lipsă de respect față de mine.	___	___	___	___
4. Demnitatea mi-a fost compromisă.	___	___	___	___
5. Am simțit că partenerul(a) se purta dominant cu mine.	___	___	___	___
6. Nu mi-am putut convinge partenerul(a) deloc.	___	___	___	___
7. Altele (*completează*):	___	___	___	___
_____	___	___	___	___
_____	___	___	___	___

Acum, e timpul să împărtășești răspunsurile cu partenerul(a). Vezi dacă poți înțelege conexiunile cu trecutul tău. Îți reamintesc acestea de alte experiențe, pe care le-ai trăit în trecut? Ce fel de experiențe au fost? Dacă așa stau lucrurile, încearcă să le discuți cu partenerul(a). Câteva reflecții incomode s-ar putea desprinde de aici. Poți identifica anumite realități specifice care au declanșat trăiri și sentimente ca acestea? Cum ți-ai dori să le gestionezi altfel, în viitor?

Rezumând răspunsurile tuturor întrebărilor anterioare, cum ar suna conversația de care ai nevoie, în loc de ceartă? Discută răspunsurile cu partenerul și așterne-le în scris în cele ce urmează.

Am nevoie să-i vorbesc partenerului(ei) despre:

Partenerul(a) are nevoie să-mi vorbească despre:

Capitolul 11

Probleme insurmontabile: de la blocaj la dialog

Vi se-ntâmplă să aveți probleme pe care n-ați reușit niciodată să le rezolvați? Vă învârtiți în jurul lor ca un câine care vrea să-și prindă coada? Când am readus în laborator, după o vreme, cuplurile pe care le studiam, am descoperit că – exceptând hainele și tunsoarea – partenerii veneau cu aceleași probleme an după an. Ei arătau diferit, dar problemele lor nu. Iar când am analizat sesiunile de lucru cu aceste persoane, am rămas înmărmuriți. Ditamai procentul de 69% constituia probleme ce se repetau. Nemuritoare și iritante, erau nimicuri supărătoare ce refuzau să dispară, înnebunind omul ca pe câinele din poveste.

An de an, ajung să ne sâcâie problemele perpetue. Ele răsar din deosebirile noastre fundamentale de personalitate, stil de viață sau nevoi; sunt trăsături adânc încrustate în firea noastră. Tu ești punctual, dar eu nu sunt. Ție îți place să socializezi, însă eu sunt timid. Tu ești ordonat, eu sunt neglijent. Tu ești econom, eu sunt cheltuitor. Ție îți place să ne petrecem timpul împreună, dar eu ador independența. Tu ești volatil emoțional, eu sunt clar detașat. Tu prețuiești afecțiunea, însă eu am nevoie de spațiu. Asemenea caracteristici definesc pe fiecare dintre noi. Fac parte din ființa noastră – ca, de exemplu, oasele. Și se prea poate ca oasele noastre să

nu aibă o formă perfectă. Pot să și trosnească, dimineața când ne trezim. Ar putea fi ascuțite și tăioase – prin urmare, o potrivire imperfectă cu oasele partenerului. Dar, în ultimă instanță, ele ne țin în picioare. Realmente, constituie ceea ce suntem noi. Deci, nu există nicio cale să ne lepădăm de ele. Chiar dacă asta înseamnă să ne izbim, iar și iar, de partener.

Știm că, atunci când ne alegem un partener, ne selectăm și problemele relaționale de asemenea – în caz că avem noroc, pentru următorii 50 de ani. Dacă am alege o altă persoană, s-ar putea să scăpăm de aceste probleme specifice. Dar vom avea de-a face cu altele, diferite. Pentru eternitate.

Prietenul nostru drag, Dan Wile, scrie: „Să alegi un partener înseamnă să alegi un set de probleme." De exemplu:

> Paul s-a însurat cu Alice, iar Alice e foarte gălăgioasă la petreceri. Și Paul, care e timid, urăște lucrul ăsta. Dar dacă Paul s-ar fi căsătorit cu Susan, ei s-ar fi luat la ceartă chiar înainte de a ajunge la petrecere. Asta pentru că Paul întârzie mereu și Susan detestă să aștepte. S-ar fi simțit luată ca pe ceva de la sine cuvenit, lucru față de care e foarte sensibilă. Paul ar fi privit plângerile ei pe tema asta ca pe o încercare de a-l domina, lucru față de care e foarte sensibil. Dacă Paul s-ar fi însurat cu Gail, ei nici măcar nu s-ar mai fi dus la petrecere, fiindcă ar fi rămas supărați din cauza unei neînțelegeri avute cu o zi înainte, din cauză că Paul nu ajută deloc în gospodărie. În ceea ce o privește pe Gail, când Paul nu contribuie, ea se simte abandonată, lucru față de care e foarte sensibilă. Iar pentru Paul, reclamația lui Gail e o încercare de a-l domina, lucru față de care e foarte sensibil.
>
> Același lucru e valabil și pentru Alice. Dacă s-ar fi măritat cu Steve, ar fi avut exact problema opusă, fiindcă Steve se îmbată la petreceri, iar ea devine atât de furioasă din cauza asta, încât ajung amândoi să se încaiere. Iar dacă s-ar fi măritat cu Lou, ea și Lou s-ar fi distrat la petrecere, dar apoi, când s-ar fi întors acasă, ar fi început necazurile, fiindcă Lou ar fi vrut să facă sex. El întotdeauna vrea sex când simte nevoia

de apropiere și intimitate. Dar sexul e ceva ce Alice își dorește numai când deja se simte apropiată de cineva.

Gravităm în jurul acelorași probleme mai ales atunci când am muncit peste măsură și suntem epuizați – pe scurt, când avem copii. Apoi se dovedește dificil să le gestionăm, fiindcă ne lipsește forța de a nu le mai râcâi – și de a nu ne mai râcâi unul pe altul.

Iată un exemplu. Peter a crescut într-o casă în care mai vieţuiau încă șase frați și surori. Cu atenția parentală împărțită-n șapte, niciun copil nu primea prea mult. Dar toți copiii munceau serios prin casă, făcându-și paturile de cum răsărea soarele, spălând vasele cu rândul și având grijă de cei mai mici ca ei. Când era aniversarea cuiva, fiecare copil primea câte un card și un mic cadou. Așa funcționau lucrurile. Peter și-a dorit mai mult, însă a trebuit să accepte situația ca pe un dat.

În schimb, Jill fusese singură la părinți. Părinții ei angajaseră o menajeră, așa că Jill nu avusese, practic, nicio treabă de făcut în copilărie. La aniversări, părinții ei organizau acasă petreceri de pomină, aducându-i desertul favorit (prăjitură cu fulgi de ciocolată), un clovn ca animator, uneori chiar și un ponei și... o mulțime de cadouri.

Căsătoriți acum, Peter și Jill se luau la harță precum câinele cu pisica, mai ales când era vorba de a ține casa curată și a-i oferi fetiței lor daruri cu măsură. Jill se simțea criticată de Peter pentru abordarea ei „lejeră" față de treburile casnice, iar Peter considera că face prea mult în raport cu partea lui de muncă. Jill voia să-și acopere copila cu cadouri, în vreme ce Peter credea că, astfel, o răsfață. Perpetuaseră la infinit aceste probleme, fiindcă stilurile lor de viață fuseseră generate de povești de viață și valori familiale complet diferite.

Așadar, care sunt chestiunile recurente din relația voastră? Parcurgeți următorul test și veți vedea. În primul rând,

iată o idee de luat în calcul: dacă numai unul dintre voi crede că o anumită problemă e perpetuă, atunci așa este.

EXERCIȚIU

Problemele perpetue

INSTRUCȚIUNI. Citește fiecare punct din cele ce urmează. Bifează căsuța corespunzătoare fiecărui articol despre care crezi că reprezintă una dintre problemele voastre perpetue. Poți adăuga și alte puncte suplimentare, dacă dorești.

Amintește-ți, problemele perpetue provin din: (1) diferențe fundamentale de personalitate; (2) diferențe fundamentale de stil de viață, care generează conflict.

- ☐ *Diferențe legate de îngrijire și organizare.* Unul dintre voi e îngrijit și organizat, iar celălalt e șleampăt și dezorganizat.
- ☐ *Diferențe privind emoționalitatea.* Unul dintre voi e foarte expresiv emoțional, iar celălalt nu e chiar atât de grăitor. Unul pune preț pe explorarea emoțiilor mai mult decât celălalt.
- ☐ *Diferențe în modul de petrecere a timpului (împreună versus separat).* Unul dintre voi vrea mai mult timp pentru a fi singur decât celălalt, care vrea mai mult timp împreună. Aceasta reflectă diferențe esențiale în dorința de autonomie versus interdependență.
- ☐ *Diferențe în frecvența optimă a raporturilor sexuale.* Unul dintre voi vrea sex mai des decât celălalt.
- ☐ *Diferențe în stilul preferat de a face dragoste.* Există diferențe în ceea ce voi doi vă doriți atunci când vă iubiți. De exemplu, unul vede intimitatea drept o condiție prealabilă sexului, în vreme ce partenerul vede raportul sexual ca pe o cale de a ajunge la intimitate.
- ☐ *Diferențe în gestionarea finanțelor.* Unul dintre voi e mult mai conservator și mai precaut financiar, în timp ce

partenerul vrea să cheltuiască semnificativ mai mult și are o filozofie orientată pe ideea de a trăi clipa.

- ☐ *Diferențe în apropierea față de rubedenii.* Unul e mai îndepărtat de rude, iar celălalt vrea mai multă apropiere față de neamuri.
- ☐ *Diferențe în abordarea treburilor gospodărești.* De exemplu, unul vrea împărțirea echitabilă a sarcinilor, în vreme ce partenerul nu-și dorește asta.
- ☐ *Diferențe în creșterea și educarea copiilor.* Unul dintre voi e mai implicat în viața copiilor decât celălalt.
- ☐ *Diferențe în creșterea și educarea copiilor.* Unul e mai exigent cu copiii decât celălalt.
- ☐ *Diferențe în creșterea și educarea copiilor.* Unul dintre voi manifestă mai multă blândețe și toleranță față de copii decât celălalt.
- ☐ *Diferențe vizavi de punctualitate.* Unul întârzie în mod curent, dar pentru celălalt e importantă punctualitatea.
- ☐ *Diferențe în practicarea activităților fizice.* Unul dintre voi preferă să se recreeze prin activități fizice, în timp ce partenerul e mai pasiv și mai sedentar.
- ☐ *Diferențe în orientarea către oameni.* Unul e mai extravertit și mai sociabil decât celălalt.
- ☐ *Diferențe în nivelul de dominație.* Unul dintre voi preferă să fie factorul predominant în luarea deciziilor, în raport cu celălalt.
- ☐ *Diferențe legate de ambiție și de importanța acordată profesiei.* Unul dintre voi e considerabil mai ambițios și mai orientat spre muncă și succes decât celălalt.
- ☐ *Diferențe de natură religioasă.* Unul respectă principiile religioase mai mult ca celălalt.
- ☐ *Diferențe cu privire la droguri și alcool.* Unul dintre voi e mult mai tolerant față de droguri și alcool decât e partenerul.

- ☐ *Diferențe referitoare la bani.* De exemplu, unul simte o nevoie mult mai mare de a economisi; celălalt, o nevoie mai mare de a cheltui.
- ☐ *Diferențe în dorința de independență.* O persoană simte o nevoie mai accentuată de a fi independentă sau, dimpotrivă, de a fi conectată, în comparație cu partenerul.
- ☐ *Diferențe în entuziasmul manifestat.* Unul simte o nevoie mai evidentă de a trăi o viață incitantă sau aventuroasă, spre deosebire de celălalt.
- ☐ *Diferențe în stilul preferat de viață.* Există diferențe majore în felul în care alegeți voi doi să vă trăiți viața cotidiană.
- ☐ *Diferențe privind valorile.* Lucrurile pe care le prețuiești tu în viață sunt foarte diferite de ale partenerului.
- ☐ *Diferențe referitoare la fidelitatea conjugală.* Există diferențe majore în gradul de loialitate sexuală sau sentimentală pe care-l agreezi, în comparație cu partenerul.
- ☐ *Altele.* Le poți enumera aici:

Discutați unul cu altul fiecare punct pe care l-ați bifat.

Cuplurile care se descurcă cel mai bine cu problemele perpetue sunt cele care învață să dialogheze despre ele. Gândiți-vă la asta ca și cum ar fi o afecțiune cronică la care trebuie să ne adaptăm, fiindcă nu se va vindeca niciodată – precum sindromul colonului iritabil sau durerile de spate. Ocazional, iese la lumină simptomul și avem nevoie să ne întindem în pat pentru odihnă ori să luăm niște medicamente. Dialogul pe care-l purtăm când reapar problemele recurente are același rol. Putem susține o conversație adecvată, durabilă pe tema în cauză și va fi totul bine – o vreme. Dar săptămâna sau luna viitoare, ne lovim din nou de asta. Și va fi necesar să discutăm din nou. Ca urmare, problema reînvie veșnic, an de an. Abilitatea noastră de a dialoga despre ea este indispensabilă, așa încât să putem conviețui

cu asta și să scoatem maximum posibil dintr-un asemenea context.

Dar ce se-ntâmplă, dacă nu putem dialoga? Atunci conflictul nostru se transformă în blocaj. Devenim imobili, ca o roată împotmolită în șanț. Nu mai poate fi vorba de acceptarea influenței partenerului. Ajungem frustrați. Am vrea ca partenerul să spună: „Ai absolută dreptate, dragă." În loc de asta, ne alegem doar cu lovituri și împunsături reciproce. Îl denigrăm și-l atacăm pe celălalt. Singurul adjectiv pe care-l mai atașăm de partener este „egoist".

Plătim un preț prea mare pentru blocaj. Sfârșim simțind că partenerul nici măcar nu ne place, ca să nu mai pomenim de iubire. După o vreme, toate discuțiile noastre vor fi caracterizate prin lipsă de umor, de afecțiune, de curiozitate, de empatie și chiar de o înțelegere elementară.

Am studiat, în cadrul cercetărilor, un cuplu care a intrat în blocaj din cauza vederilor religioase. Soțul nu credea în Dumnezeu și nu voia să aibă nimic de-a face cu biserica pe care o frecventa soția lui. Ea era o făptură profund religioasă, prin urmare, se ducea la biserică singură. Dar, odată ce li s-a născut un copil, ea a vrut ca bebelușul să primească în biserica ei confirmarea. El nici n-a vrut să audă de asta. A declarat că nu voia ca fiul său să ajungă ca o oaie care urmează orbește dogmele religioase. Ea a interpretat cuvintele lui ca pe o insultă – o cataloga el drept dogmatică? De fiecare dată când discutau despre asta, loviturile verbale erau tot mai grele, până când, în cele din urmă, au încetat de-a binelea să-și mai vorbească. În câteva luni, s-au separat. Acum, tot ce mai putea urma era divorțul. Nu putuseră găsi o cale spre un dialog de împăcare. Singurul magnet care-i ținea împreună era bebelușul.

Mulți dintre noi navighează printre probleme ca aceasta – și se scufundă. Sau evită să aducă în discuție subiectul arzător și răcesc relațiile până la ostilitate. Se-ntâmplă să nu putem

găsi o cale de a discuta prietenește. Dacă am găsi, ne-am accepta partenerii așa cum sunt și le-am fi recunoscători pentru ceea ce ne oferă. În loc de asta, ne închipuim cum ar fi relația perfectă – de exemplu, ca atunci când ne clonăm pe noi înșine ca membri ai sexului opus. (Suntem perfecți, la urma urmei.)

Ultimul lucru la care ne gândim, așadar, este faptul că partenerul ideal există chiar acolo, ascultând ce spune Woody Allen. Într-unul dintre filmele lui, caută femeia perfectă. Găsește una cu un corp perfect, dar creierul ei e foarte limitat. Apoi găsește una cu creierul perfect, dar i se pare că are un corp neatractiv. Deci, alege un faimos neurochirurg, pentru a face o delicată operație de... schimbare de creier. Acum are o femeie cu corpul perfect și creierul perfect și o altă femeie – cu corpul imperfect și creierul imperfect. După care se îndrăgostește de cea de-a doua!

Acceptarea partenerului, cu toate limitările sale, este cheia pentru a dialoga despre problemele noastre perpetue.

O altă perspectivă de acceptare provine dintr-o celebră poveste zen. Un învățăcel își întreabă maestrul de ce nu s-a căsătorit niciodată. Maestrul răspunde: „Oh, am căutat femeia perfectă." Învățăcelul înghite în sec și conchide: „Deci... n-ai găsit-o niciodată." Maestrul îi replică: „Ba da, am găsit-o." „Atunci de ce nu te-ai însurat cu ea?" continuă învățăcelul. „Din păcate, și ea căuta... bărbatul perfect."

Acum vom vedea dacă vreuna dintre problemele voastre perpetue a intrat în blocaj. Completați următorul chestionar, pentru a afla. În cazul în care Cei Patru Călăreți ai Apocalipsei – critica, defensiva, disprețul și împietrirea – marchează discuțiile voastre conflictuale, atunci acesta e un bun indicator al faptului că vă aflați într-un blocaj.

CHESTIONAR
Cei Patru Călăreți ai Apocalipsei

Citește fiecare afirmație și bifează căsuța corespunzătoare cu A (adevărat) sau F (fals).

Când ne discutăm problemele...	Tu		Partenerul	
Trebuie să mă apăr, pentru că acuzațiile împotriva mea sunt foarte nedrepte.	A	F	A	F
Adesea mă simt neapreciat(ă).	A	F	A	F
Partenerul nu înfruntă problemele matur și responsabil.	A	F	A	F
Nu sunt vinovat(ă) de multe dintre lucrurile de care mă acuză.	A	F	A	F
Partenerul are dificultăți în a fi logic și rațional.	A	F	A	F

Dacă ai răspuns A la mai mult de 2 puncte, există o mare probabilitate să vă aflați amândoi în blocaj. Completează următorul chestionar, pentru o mai bună lămurire.

CHESTIONAR
Blocarea în probleme recurente

Citește fiecare afirmație și bifează căsuța corespunzătoare cu A (adevărat) sau F (fals).

Când ne discutăm problemele...	Tu		Partenerul	
Ne rănim încontinuu unul pe altul, ori de câte ori ne discutăm problemele esențiale.	A	F	A	F
Partenerul(a) are o lungă listă de pretenții nerezonabile.	A	F	A	F
Nu mă simt respectat(ă), când avem un dezacord.	A	F	A	F

Partenerul(a) se comportă adesea într-o manieră egoistă.	A	F	A	F
Când vorbim despre chestiunile dificile, partenerul(a) se poartă ca și cum eu aș greși în totalitate, iar dreptatea ar fi de partea sa.	A	F	A	F

A răspuns vreunul dintre voi cu A? Dacă da, atunci vă aflați amândoi într-un blocaj.

Nu vă faceți gânduri negre. O mulțime de cupluri se luptă cu blocajul. Vă vom ajuta să vă răcoriți și să pregătiți în schimb dialogul. Un dialog este o conversație referitoare la o chestiune perenă, care-ți lasă un gust mai bun când nu mai e arzătoare – ca șarlota. Un ingredient esențial este acceptarea problemei. Trebuie să fim capabili să frământăm problema, s-o întoarcem pe toate părțile. Și trebuie să-i aducem elogii partenerului, fără a uita să-i șoptim la ureche doleanțele noastre de schimbare. Desigur, ajută dacă ne asezonăm discursul cu un pic de umor și o doză de afecțiune. Sună imposibil? Iată un exemplu grozav – direct din laboratorul nostru. Ea ar vrea ca el să fie mai comunicativ, atunci când are o supărare în legătură cu ceva. Iar el ar vrea ca ea să cheltuiască mai puțin și să fie mai preocupată de facturi. Deci, au două probleme nemuritoare. Ea începe cu o porție de umor:

Ea: Ok... Acum, revenind la problema de comunicare. Ce simți în legătură cu asta? Spune-mi. Vorbește-mi despre sentimentele tale lăuntrice. (*Râde.*)

El (*râzând*): Așa cum am spus, de nenumărate ori... nu știu... Întotdeauna am fost tăcut.

Ea: E din cauză că n-ai nimic de vorbit sau fiindcă nu vrei să vorbești despre ceva anume? Sau deoarece eu nu spun nimic în acel moment?

Vedeți, ea se pune pe sine un pic mai jos, pentru a-și îndulci plângerea la adresa lui. Și funcționează.

El: Nu știu. De multe ori, nu știu.
Ea: Vreau să spun, care e logica în a ieși la plimbare și, în schimb... Ok, să-ți dau un exemplu.

Acum, ea intenționează să-i ușureze lui situația din nou, dându-i un exemplu concret. Lui îi convine și, oricum, e obișnuit cu asta.

El: Uh!
Ea: Când am mers noi în excursie la Lake Mobie. Uite, pot să înțeleg că te-ai rătăcit și n-ai mai găsit drumul. N-a fost o mare problemă. Era ceva de înțeles. Dar nu te-ar fi durut gura să vorbești cu mine, știi? (*Și ea râde, și el râde.*)
El: Eram, într-un fel, depășit de situație, în ziua aceea. Nu mă puteam gândi decât la facturi. Și nu voiam să-ți transmit și ție toate astea.
Ea: Ok, mă bucur că n-ai făcut-o. (*Râd amândoi.*) Dar să spunem că venim de la spital – sau altceva de genul ăsta. Vorbește-mi despre sentimentele tale. Ok, nici nu contează că nu mi-ai povestit despre facturi. Cum am spus, nu e cazul să ne facem gânduri pentru asta. Plătim ce putem plăti. Nu-ți mai face griji pe tema asta.
El: Da... Însă tu nu pari să înțelegi. De fiecare dată când îți spun... atunci începe buclucul.
Ea: Ce spui?! Când nu ne facem noi griji din cauza facturilor?
El: Tocmai. Exact asta încerc cu hotărâre să trezesc în tine.

Veșnica lui problemă a ieșit acum la lumină: ea și-a expus din nou filozofia de viață.

Ea: Da, dar dacă nu plătim decât ceea ce putem plăti, atunci de ce să ne mai facem griji legate de asta?...
El: Pentru că așa sunt eu!
Ea (*zâmbind*): N-ar trebui să fii așa.

El: Păi, nu mă pot abține. Încerc mereu să previn.
Ea: Ok atunci, domnule Preventiv. (*Râd amândoi.*)
El: Nu pot altfel. Am învățat din greșeli.
Ea: Bine, dar e cazul să venim mai degrabă cu o soluție.

Acum, că el i-a spus și ei ce-l macină (adică, exact lucrul pe care ea și-l dorea), se implică amândoi mai profund în conversație. Apoi, e rândul lui să facă haz de necaz.

El: Ai auzit vreodată de oamenii îngrijorați de facturi? (*Zâmbește.*)
Ea (*râzând*): Am auzit de ei.
El: Sunt unul dintre acei oameni...
Ea: Și eu, de asemenea.
El: ...fie că îți dai seama, fie că nu.
Ea: Dar chestia e că, știi, plătesc tot ce pot, iar următorul creditor va trebui să aștepte. Nu-i poți plăti pe toți simultan, mai ales când n-ai banii aceia de dat.
El: Adevărat.
Ea: Bine. Atunci, ceea ce ar trebui să facem este...

Însă el n-a terminat cu problema lui. Și n-o să-i dea ei liber atât de rapid. Va aprofunda chestiunea și va explica de ce este atât de preocupat de subiect.

El: Totuși, uite ce nu-mi dă pace în legătură cu tine. Nu avem banii aceia de dat, însă tu te duci la Circuit City și cumperi de acolo un televizor.
Ea: Așa e. Dar problema e că... Ok, ce-ar trebui să facem în situația asta, de vreme ce facturile te deranjează atât de tare? Cum ar trebui să trăim?
El: Tu ce crezi că ar trebui să facem?! Să plătim. (*Râde.*)
Ea (*râzând*): Asta-i simplu. Dar nu, ar trebui, în plus, să avem și-un mic plan.
El: Singurul lucru pe care l-am putut face a fost să închei o asigurare de viață pentru mine și pentru tine. Le-am plătit pe-ale copiilor. Dar acum nu mai pot să le plătesc pe ale noastre.

În sfârșit, i-a dezvăluit și ei cât de reală e încurcătura în care se află – subiectul despre care fusese reticent să vorbească cu ea.

Ea: Asigurările noastre?
El: Îhî...
Ea: Deci, n-ai plătit asigurările de o lună și jumătate?
El: Le-am plătit pe-ale copiilor. Și am tot încercat să strâng bani pentru ale noastre.
Ea: Vezi? Nu spui nimic, deci eu îmi imaginez că totul e ok.
El: Da, m-am prins de asta. (*Râde el mai întâi, apoi râde și ea.*)

Ea e gata să propună un compromis.

Ea (*devenind serioasă*): Pe bune. Ceea ce ar trebui să facem, când ne încasăm banii, ar fi să ne așezăm la o discuție și să vedem cât de mult trebuie plătit la asigurări și cum avem de gând să facem asta.
El: Da...
Ea: Ai spus că trebuie să plătești la fiecare trei luni?
El: Așa e.
Ea: Trebuie să vedem cum putem plăti înainte de scadență. Mă gândesc că poate aș reuși să iau suma asta din veniturile mele, știi... și s-o pun deoparte. Și, de vreme ce mi-ai spus abia acum... mă frământă soluția, așadar chiar am să rezerv suma asta din banii pe care-o să-i primesc.

Iată că ea a propus o soluție la problema lor financiară.

El: Asta aveam în plan să fac, dar nu merge chiar așa.
Ea: Păi, vom încerca să găsim o soluție – o vom încerca pe asta. Amândoi ne vom strădui să scoatem ceva bun din trecut, adică să strângem cât putem după ce ne plătim toate facturile. Nu ne vom mai face griji. Strângem cât putem.
El: Da. Ușor de spus.
Ea: Dar când ne punem în cap să plătim...

El: Ceva tot va apărea pe parcurs!
Ea: Da, însă noi tot vom avea ceva la borcan, care să ne-ajute să achităm la termen, în loc să încercăm să scoatem din pământ toți banii deodată.
El: Corect. Asta-i ce mi-ar plăcea să facem.
Ea: Perfect. Să-i dăm bice, băiete!

Acest cuplu face ca problemele să pară ușoare. Îi vedem zâmbind și râzând, dar fiind și serioși în alte momente. Ei dau glas diferențelor dintre ei. Însă nu se pedepsesc unul pe altul. Pe de o parte, sunt toleranți, iar pe de alta, cer cu insistență o schimbare – acum, nu mai târziu. Și pășesc cu grijă spre o soluție temporară. Problemele lor nu se vor evapora curând. Tocmai de aceea, stau de vorbă despre cum e să fii prea tăcut sau prea cheltuitor – din perspectiva anilor ce vor veni. Dar amândoi se împacă cu ideea. Problemele lor vor dura cât va dura și viața, și totuși, ei nu pronunță condamnări la moarte conjugală.

Prin contrast, conflictele noastre intrate în blocaj seamănă cu niște pumni încleștați care se împing unul într-altul. Niciunul nu se urnește din loc. De fiecare dată când ne confruntăm pe teme intrate în blocaj, apar Cei Patru Călăreți ai Apocalipsei, sentimentele noastre ajung să fie călcate în picioare și suntem gata să ne închidem în sine. De disperare, gândim: „Ce rost are să mai caut o rezolvare?"

Se prea poate să fie vorba despre bani, sex ori socri. Nu contează. Tot ce știm e că merge prost. Suntem, oare, imaturi? Sau, poate, ne-am ales partenerul nepotrivit? Probabil, avem nevoie de medicamente... Sau, mai bine, să încetăm a mai fi manipulativi! Apoi, din nou, revine ideea că partenerul nostru ar trebui să nu mai concureze mereu doar pentru a ne înfrânge și a ne doborî la pământ. Măcar dacă noi am fi mai puțin dornici de control... Ori mai asertivi. Poate că suntem, pur și simplu, bolnavi... de vreo subtilă afecțiune

psihologică – una de natură narcisică sau o personalitate de tip borderline. Poate, pur și simplu, am înnebunit. Totuși, după câțiva ani de terapie individuală, am putea, cu siguranță, să înfrângem o asemenea boală.

Din fericire, niciuna dintre aceste teorii nu este adevărată. Când am studiat cuplurile intrate în blocaj, am identificat ceva foarte diferit. Partenerii au scos de la naftalină câte un vis ascuns în spatele cuvintelor lor furibunde. Fusese pus la păstrare, pentru siguranța lor. Apoi, în timpul certurilor, abia își descleștau dinții și se fereau din calea prăpădului. Însă niciodată nu întrebau: „De ce e chestiunea asta atât de importantă pentru tine?"

Cuplurile care au învățat să dialogheze despre problemele lor recurente pun o asemenea întrebare. Partenerii întreabă: „E vreo poveste în spatele problemei? Poate, vreo istorie veche din copilărie face asta atât de importantă pentru tine?" Ei vor să descopere nu doar sentimentele de suprafață, ci și straturile mai adânci.

Întrebări de genul acesta scot la lumină aurul pur. Iată, avem aici o soție care nu doar că vrea să economisească bani. Vrea, de fapt, să evite falimentul nemilos pe care l-a îndurat cândva. Soțul ei nu doar că vrea să cheltuiască nebunește. Vrea, în realitate, să călătorească prin lume acum, în loc să aștepte să cadă mort la 50 de ani, ca tatăl lui țintuit în casă. O femeie vrea să ia un câine de companie pentru copiii săi. Dar partenerul de viață e îngrozit de câini. Să scrijelim problema de suprafață? În substrat, el a supraviețuit disperării cu care îndurase bătăile din copilărie ținând îmbrățișat câinele familiei. Dar a fost atacat la 12 ani de sălbaticul câine de pază al vecinilor. Dacă nimeni nu scormonește sub problema de suprafață, nu va exista înțelegere. Și, fără înțelegere, nu vom avea dialog real sau compasiune. Ci doar colți și mușcături.

Valorile, visurile și filozofiile personale stau, de asemenea, la baza pozițiilor noastre neclintite, pe care le-am adoptat.

Putem visa la independență sau la atașament. Putem tânji după dragoste sau după aventură. Banii pot însemna pentru noi securitate sau independență. Să economisim bani poate însemna că prețuim valorile familiei sau că ne îndepărtăm de o moștenire neplăcută. Ritualurile specifice de Crăciun pot reînvia vechi tradiții sau pot crea unele noi. Să plantăm o grădină întreagă poate însemna că ne conectăm cu bunica din copilărie sau că ne reconectăm cu pământul care ne hrănește pe toți. Cu toate acestea, încrâncenarea nu poate camufla semnificația. Iar ceea ce considerăm a fi plin de sens definește ce fel de oameni suntem. Când avem copii, aceste chestiuni legate de moștenirea lăsată de părinți devin chiar și mai importante. E foarte probabil să dorim să transmitem mai departe copiilor noștri partea cea mai frumoasă a moștenirii primite de noi – adică, esența ființei noastre. Mai e de mirare că nu putem ceda în acele chestiuni care sunt, pentru noi, încărcate de sens? Suntem inflexibili, fiindcă nu putem abandona însăși coloana vertebrală care ne ține în picioare.

Dar asta nu face dialogul imposibil. În adâncul fiecărei manifestări – fie nemulțumire sau sentiment rănit, fie încercare încăpățânată de a atrage atenția, critică sau surâs disprețuitor etc. – există câte o năzuință. Mai mult decât atât, în fundamentul fiecărei poziții pe care noi am adoptat-o asupra unei chestiuni, există câte un vis de-o viață, care ne pune sângele în mișcare. Nu e vorba că, din perspectivă psihologică, am fi niște dezastre. Suntem filozofi și vizionari. Dar valorile și visurile noastre sunt cele despre care ar trebui să vorbim. Când nu procedăm așa, ne ciocnim unul de altul.

Conflictele noastre blocate conțin potențialul pentru o intimitate mai mare între partenerii de cuplu. Dar trebuie să ne simțim suficient de în siguranță, ca să ne scoatem visurile din ascunzătoare. Când le arătăm la lumină, partenerul poate întrezări ce frumuseți avem în suflet – fragile, dar strălucitoare. Apoi, cu multă înțelegere, ni se poate alătura, astfel

încât să devenim amândoi vânători de visuri, mai degrabă decât căpcăuni.

Întotdeauna există o poveste în spatele poziției noastre pe un anumit subiect. Dar, pentru ca să ne dezvăluim povestea, ar trebui să nu întâmpinăm opoziție. Dacă ne-am lovi de un avanpost inamic, nu ne-am putea gândi nici la rezolvarea acelui subiect, nici la compromisuri. Nu încă. În schimb, ar trebui să ne concentrăm atenția pentru a înțelege care dintre parteneri întâmpină dificultăți în acest domeniu specific. Remarcați că noi nu afirmăm că ar trebui să înțelegeți doar sentimentele sau doar gândurile. Scopul e dincolo de asta. E (și) despre a prinde ceea ce partenerul consideră sacru – valorile, credințele, experiențele, simbolurile și moștenirile sale. Prin urmare, dacă ne deschidem pumnii încleștați și îi întindem o mână partenerului, putem lăsa visurile să zburde libere. Dar numai dacă nu le pândește cineva, ca să le împuște la prima bătaie din aripi.

Următorul exercițiu este intitulat „Visul din adâncul conflictului". Are două părți. Prima dezvăluie visurile, poveștile și trecutul din spatele fiecărei poziții pe care ați adoptat-o. Cea de-a doua parte pune accent pe visurile voastre și vă va susține în a ajunge la un compromis temporar.

Pentru a vă ajuta să înțelegeți Partea I, iată un exemplu prescurtat (extras dintr-un dialog real al unui cuplu). Problema lor e munca în gospodărie. Ei sunt, pe rând, când ascultători, când vorbitori. Vorbitorul își exprimă poziția în legătură cu chestiunea în cauză, iar ascultătorul pune întrebări despre visurile, valorile și trecutul din spatele perspectivei vorbitorului. Ascultați ce se întâmplă.

Ea: Tu de ce n-o faci? De ce nu-ți aduni hainele de pe jos? Nu sunt servitoarea ta. Urăsc când le lași împrăștiate peste tot, pe podea.

El: Ce înseamnă asta pentru tine – când îmi las hainele aruncate?

El deja a făcut o breșă majoră, doar punând această întrebare. Oare, va funcționa?

Ea: Nu ții la casa noastră? De ce n-o păstrezi, de vreme ce știi că muncesc din greu ca s-o țin curată? Nu prețuiești ceea ce avem, ceea ce mă străduiesc să clădesc aici?

Nu merge așa! Ea e atât de obișnuită să fie defensivă, încât le e greu amândurora să adopte acest nou model de dialog despre visuri.

El: Ce încerci să clădești?
Ea: În viziunea mea, o casă trebuie să fie îngrijită. Nu-mi pot organiza gândurile într-o casă dezordonată.

Acum ea i-a comunicat lui ceva foarte important: dezordinea din căminul lor oglindește dezordinea lăuntrică pe care ea o resimte când casa lor e un haos.

El: Există vreo poveste din trecutul tău legată de asta?
Ea: Mama mea, necăsătorită, era alcoolică. Veneam acasă și-o găseam fără cunoștință, iar casa era o harababură completă – vase și haine murdare peste tot. M-am jurat că, atunci când am să cresc, n-am să trăiesc niciodată într-un loc ca acela. Că voi avea o casă frumoasă – bine rânduită și curată. Ordinea pentru mine e un refugiu, un sanctuar plin de pace, unde nu va trebui să mă simt iar singură cu toată responsabilitatea casei pe umerii mei. Dezordinea pentru mine înseamnă haos, în toate sensurile.

Ea are, într-adevăr, o poveste veche în această privință.

El: Prin urmare, ce anume încerci să clădești? Un cămin liniștit?

Ea: Da, asta e. O casă fără haos. Ok, acum să facem schimb. Tu vorbești. Ce înseamnă pentru tine să-ți lași hainele aruncate prin jur? Spune-mi povestea din spatele acestui obicei.

El: La sfârșitul zilei, sunt epuizat, doborât de oboseală. Cât e ziua de lungă, trebuie să urmez regulile altcuiva. Un cămin s-ar cuveni să fie un loc în care poți să trăiești eliberat de reguli, un loc pentru a te dezvălui și a fi tu însuți.

Povestea lui e despre control, libertate, autenticitate acasă.

Ea: Ce înseamnă regulile pentru tine?

El: Spunându-mi să-mi adun aceste câteva haine pe care le împrăștii prin jur, tu faci mai multe reguli pentru mine; încerci să mă controlezi, așa cum face întotdeauna șeful meu. Te aliezi cu inamicul. Încerc să arunc pielea asta falsă de pe mine și tu nu mă lași.

Ea: Deci, pentru tine, acasă e locul în care poți să trăiești liber de reguli?

El: Da. Însă nu doar liber. E un loc fără ipocrizie; nu e un loc de arătat musafirilor, ci un loc în care pot să fiu eu.

Ea: Liber să fii tu însuți, slobod și fără lanțuri. Există și o poveste mai veche legată de asta? Spune-mi povestea din trecut.

Ambele visuri au ieșit acum la lumină, datorită climatului sigur pe care amândoi l-au creat pentru celălalt.

El: Mama mea ținea sofaua și scaunele din sufragerie acoperite cu plastic și, cu toate astea, tot nu-i plăcea ca noi, copiii, să ne așezăm pe mobilă. Am stat mereu departe de sufragerie, fiindcă era pentru musafiri. Dacă aduceam noroi în ea, se dezlănțuia iadul, așa că ea ne dădea tone de reguli. A trebuit să-i urmez regulile, altfel îi sărea mustarul.

Ea: Deci, o casă foarte curată înseamnă că iar o simți pe mama ta prin preajmă?

El: Peste tot, din nou.

EXERCIȚIU

Visul din adâncul conflictului

Partea I: Abordează o problemă blocată

INSTRUCȚIUNI. Să revenim la problemele pe care le-ai bifat în lista de la exercițiul precedent, intitulat „Problemele perpetue". Alege una care vi se pare amândurora blocată. Faceți cu rândul, pentru a fi când vorbitor, când ascultător, pe măsură ce discutați. După 15 minute, schimbați rolurile.

Dacă ești vorbitor: E sarcina ta să-ți prezinți cât mai onest poziția în raport cu această chestiune. În primul rând, citește lista următoare cu exemple de visuri care ți s-ar putea aplica. Apoi, pe măsură ce asculți întrebările partenerului(ei), descrie năzuința care stă la baza poziției tale pe această temă. Ce îți dorești cu adevărat? De ce e important pentru tine? Ai vreo istorie personală ce are legătură cu poziția ta? Încearcă să-l faci pe interlocutor să înțeleagă. Nu te certa – doar explică în ce fel vezi tu lucrurile. Încearcă să expui situația cât de sincer, deschis și clar poți.

Dacă ești ascultător: Trebuie să-l faci pe celălalt să se simtă suficient de în siguranță, încât să-ți dezvăluie speranța care se ascunde în spatele poziției sale specifice. Treaba ta e să asculți – în felul în care ar asculta un prieten. Doar pune întrebări (câte una, pe rând) similare cu cele enunțate mai jos și ascultă răspunsurile sale. Nu încerca să rezolvi problema. Și nu-ți judeca partenerul(a). De asemenea, evită să aduci în discuție propriul tău punct de vedere. Vei avea șansa să faci asta, când va fi rândul tău să vorbești. În schimb, precizează-i clar partenerului că vrei să-i auzi opinia, dar și visul și trecutul din spatele problemei. Apoi, dacă poți, spune-i partenerului(ei) că-i susții visul și că vei încerca să-l faci să devină real, în viața voastră.

Întrebări de pus, dacă ești ascultător

1. Ce înseamnă asta pentru tine?
2. Ce-ți dorești sau ce speri? Care-i visul tău?

3. Există aici vreo poveste din trecutul tău?
4. Se leagă asta de trecutul tău în vreun fel?
5. Spune-mi, de ce e acest lucru important pentru tine?
6. Care sunt toate sentimentele tale referitor la asta?
7. Există vreun sentiment pe care nu l-ai luat în seamă aici?
8. Ce îți dorești în acest context?
9. Care ar fi obiectivul tău ideal în cazul de față?
10. Cum îți imaginezi că vor sta lucrurile, dacă obții ce vrei?
11. Vizezi vreun scop sau vreun obiectiv mai adânc aici?
12. Se leagă asta de vreo credință sau de vreo valoare a ta?
13. Ai vreo teamă sau vreun scenariu dezastruos în minte, în caz că ignori acest vis?

Exemple de visuri, dacă ești vorbitor

1. Libertatea
2. Sentimentul de pace
3. Unitatea cu natura
4. Explorarea sinelui
5. Aventura
6. Călătoria spirituală
7. Dreptatea
8. Onestitatea
9. Armonia cu trecutul
10. Vindecarea
11. Înțelegerea cu familia
12. Evoluția personală pe toate planurile
13. Sentimentul puterii
14. Împăcarea cu bătrânețea
15. Explorarea creativității personale
16. Acumularea puterii
17. Depășirea durerilor din trecut

18. Acumularea de competențe
19. Iertarea divină pentru păcatele proprii
20. Explorarea unei părți uitate a sinelui
21. Limpezirea unei încurcături personale
22. Simțul ordinii
23. Capacitatea de a fi productiv
24. Un loc și un timp doar pentru a „fi"
25. Relaxarea autentică
26. Posibilitatea de a reflecta asupra vieții personale
27. Ordonarea priorităților
28. Finalizarea a ceva important
29. Exporarea fațetei materiale a sinelui
30. Abilitatea de a concura și a învinge
31. Călătoriile
32. Tihna
33. Ispășirea
34. Construirea a ceva semnificativ
35. Încheierea unui capitol din viață
36. Despărțirea de ceva
37. Iubirea

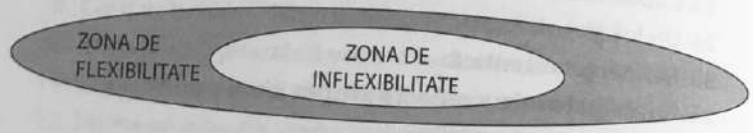
Ideea de bază în legătură cu visurile este aceasta: nu vrei să ai genul de relație în care tu învingi și influențezi legătura dintre voi, dar spulberi visurile partenerului(ei). Însă e recomandat să ai genul de relație în care fiecare susține visurile celuilalt. Iar dacă visurile voastre se întrepătrund, cu atât mai bine.

Partea a II-a: Prețuiește visul celuilalt

Acum ai de ales. Poți respecta poziția partenerului(ei) și visul din spatele acesteia – sau nu. Asta nu înseamnă să renunți la visul tău. Înseamnă să te împaci cu această problemă,

acceptând diferențele dintre voi și instituind un fel de compromis fundamental. Compromisul nu elimină problema. Amintește-ți, aceasta e recurentă. Așadar, chestiunea va reveni probabil în discuție, ulterior – într-o formă sau alta. Dar compromisul transformă blocajul în dialog (și dizolvă durerea).

INSTRUCȚIUNI. Faceți amândoi exercițiul, în trei pași. Împărțiți-vă toate visurile în două categorii:



Fiecare trebuie să folosească diagrama cercurilor concentrice, pentru acești trei pași:

- ☐ În primul rând, trebuie definită zona fundamentală minimă a fiecăruia, la care acesta nu poate renunța.
- ☐ În al doilea rând, fiecare trebuie să definească o arie de mai mare flexibilitate, pentru chestiuni care pot fi negociate.
- ☐ În al treilea rând, faceți împreună un compromis temporar. Există niveluri diferite de a respecta visurile celuilalt. Vorbiți despre ce puteți și ce nu puteți face în această privință, astfel încât să țineți cont de visul partenerului(ei) chiar acum. De exemplu, ați putea spune:
  - Pot să-ți respect visul.
  - Vreau să-ți respect visul și să aflu mai multe despre el.
  - Intenționez să-ți susțin financiar visul, parțial.
  - Pot să adopt și eu visul tău, într-o oarecare măsură.
  - *Și așa mai departe... (De aici, puteți continua amândoi.)*

Apoi, discutați amândoi despre ce temeri are fiecare, când vine vorba să respecte visul partenerului(ei). Ce „scenarii dezastruoase" sunt în mintea fiecăruia? După aceea, întreabă cum poți liniști fricile partenerului(ei), pentru a-i asigura o stare de calm.

Acum e timpul să ajungeți amândoi la un compromis temporar, discutând despre următoarele întrebări: Cum ne putem susține reciproc visurile? Cum să le respectăm atât pe cele proprii, cât și pe cele ale partenerului(ei)? Ce au în comun visurile noastre? Ce sentimente comune împărtășim sau care sunt cele mai importante sentimente aici? Ce obiective comune avem? În ce fel ne putem atinge aceste obiective și visuri? Care sunt zonele de flexibilitate ale fiecăruia? Pot să mă obișnuiesc cu ritmul rapid în care se îndeplinesc visurile noastre? Pot să mă împac cu prețul pe care trebuie să-l plătesc pentru ele? Și așa mai departe...

Amintește-ți:

Nu poți avea influență,
dacă nu te lași influențat.

Capitolul 12

Bucurați-vă de prietenia voastră

Aveam un prieten drag, pe nume Bernie Zilbergeld. Lucra ca terapeut pe probleme sexuale. Dar ar fi trebuit să se facă actor. Odată, luam micul dejun cu Bernie și cu cea care îi era prietenă de multă vreme. Muream de curiozitate să aflu cum se cunoscuseră. Bernie mi-a povestit: „Oh, ea lucra ca prostituată într-un hotel în care am stat eu." Prietena lui doar și-a dat ochii peste cap și a zâmbit.

Cu puțin înainte de a muri, Bernie a finalizat un studiu despre viața sexuală a cuplurilor. Intervievase 50 de cupluri care-și evaluaseră viața sexuală drept „satisfăcătoare spre grozavă" și 50 de alte cupluri, care-și considerau viața sexuală ca fiind „nereușită spre mizerabilă". În calitate de terapeut în domeniu sexului, Bernie și-a imaginat că grupul de cupluri satisfăcute afirmă că viața sexuală e excitantă deoarece apelează la tehnici mai creative decât grupul de cupluri nesatisfăcute. Dar n-a fost așa. Fiecare dintre cele 50 de cupluri satisfăcute a ridicat în slăvi două aspecte importante, care n-aveau nimic de-a face cu abilitățile sexuale propriu-zise: (1) partenerii se asigurau că rămân prieteni apropiați; (2) pur și simplu, amândoi considerau sexul o prioritate. Cuplurile

nesatisfăcute se purtau de parcă nu auziseră în viața lor de așa ceva.

Să ni-i imaginăm pe Keith și Maria. Fuseseră binecuvântați cu un copil la vârste destul de înaintate: el avea 55, iar ea – 42 de ani. La început, fuseseră extaziați de nou-născutul lor. Apoi intrase-n scenă realitatea. Bebelușul avea colici și plângea nopți la rând. Cu toate astea, Maria aducea veniturile cele mai importante în familie și avea nevoie să-și păstreze atenția trează pentru munca ei cotidiană. Așadar, Keith și-a adus contribuția: se scula de două-trei ori pe noapte, pentru a-i aduce bebelușul Mariei, ca ea să-l alăpteze. Ziua, în timp ce ea lucra la serviciu, el hrănea bebelușul cu biberonul, dându-i laptele pe care ea-l strânsese dimineața cu pompa de sân. Apoi s-a întâmplat inevitabilul: Maria a trebuit să plece într-o călătorie de afaceri – într-un moment în care micuțul Michael avea doar 5 săptămâni! Din nou, Keith a preluat frâiele și i-a sărit în ajutor. A rezervat un bilet pentru toți trei și au plecat în Texas împreună. Acolo, Keith a avut grijă de Michael la hotel, cât a lucrat Maria. Extenuată, dar recunoscătoare, Maria se prăbușea în brațele lui în fiecare noapte, simțindu-se sprijinită și iubită, împărtășindu-i întâmplările de peste zi și fiind conștientă că nu putea găsi un prieten mai bun decât Keith nicăieri în lume. El era cel mai bun.

Când apare un copil, cu greu mai rămâne timp și pentru prietenie – ca să nu mai pomenim de pasiune și iubire. Suntem atât de ocupați să schimbăm scutece, să spălăm bebelușul, să pregătim biberonul, să spălăm rufele, încât... cine mai are timp să se gândească la prietenie? Și totuși, studiul lui Bernie dovedește clar că noi, partenerii, trebuie să rămânem prieteni; altfel, focul pasiunii va deveni tremurător și se va stinge. Deci, cum alimentăm prietenia, când abia mai avem timp pentru câteva cuvinte?

Cum se clădește și se păstrează prietenia

Maeștrii tranziției spre parenting pe care noi i-am studiat s-au dovedit a fi plini de comori de înțelepciune. Ei prețuiau prietenia ca fiind aur din cel mai pur. Și se țineau cu dinții de ea, la fel ca de viața însăși. Dar făceau să pară totul ușor. Iată cum procedau:

- Construiau hărți ale iubirii
- Exprimau apreciere, afecțiune și admirație
- Se îndreptau unul spre altul, nu în direcții opuse

Acum e timpul să vă ajutăm și pe voi să vă îmbunătățiți relația.

Construiți hărți ale iubirii

Iată ce vrem să spunem prin asta: o hartă a iubirii este o hartă rutieră a lumii psihologice a partenerului. Când conducem dintr-un oraș într-altul, trebuie să știm cum ajungem acolo. Repere, semne de circulație, șosele, poduri, chiar și vămi – toate devin importante. Fără ele, suntem pierduți și nu putem parcurge distanța de acasă până la destinație. Hărțile iubirii sunt similare. Vrem să ajungem de acasă (adică, plecând de la sinele nostru) la destinație (adică, la inima partenerului). Dar cum facem asta? Studiind teritoriul lăuntric al partenerului. Dar asta înseamnă să știm cine este el cu adevărat.

Aveți idee care-i mâncarea sa favorită, filmul preferat, dușmanul cel mai aprig? Dar despre profesia lui ce știți? Cunoașteți ce anume îl pasionează în muncă ori ce anume nu poate să sufere? Care e cel mai stânjenitor moment din copilăria soțului, acel unic moment care l-a pus la pământ? Care este visul cel mai ascuns al soției, dar și cea mai prețuită valoare?

Hărțile iubirii ne ajută să fim cunoscuți în profunzime de către partener. Acestea ne arată și că partenerul tânjește cu ardoare să știe cine suntem și cum ne-am schimbat de-a lungul timpului. Și ce eveniment ar putea fi mai transformator pentru viața cuiva, decât nașterea unui copil? Noi înșine, ca adulți, renaștem. Tot ce ne definește se metamorfozează – valorile, prioritățile, visurile, chiar și deprinderile general valabile. Prin urmare, e crucial să ne întoarcem către partener și să-l întrebăm: „Așadar, cine ești tu în prezent?"

Cum schițăm harta iubirii pentru lumea lăuntrică a partenerului? E simplu. Maeștrii ne învață: pur și simplu, puneți întrebări. Dar formulați-le pentru un răspuns deschis. Nu în genul celor care așteaptă un răspuns cu „da" sau „nu", precum: „Ar trebui să mergem la film deseară?" sau „A venit instalatorul?" Întrebările cu răspuns deschis conduc la o poveste. Ele cer un răspuns mai amplu și mai profund. De exemplu: „Cum ți se pare apartamentul nostru, acum că bebelușul a intrat în familie?" sau „Care-i partea ta favorită în a fi părinte?" ori „Care-i cea mai dificilă parte din viața ta de mamă?" sau „Care-i dorința ta cea mai puternică pentru bebelușul nostru, în anii ce au să vină?" Prin întrebări ca acestea, noi lansăm o invitație, care spune așa: „Lasă-mă să te cunosc; spune-mi cine ești." Însă dacă noi doar enunțăm niște afirmații, e ca și cum am spune: „Iată cum stau lucrurile..." Sună mai degrabă ca monedele într-o cutie de conserve, decât ca aurul pur. Desigur, există și un mic secret în arta de a pune întrebări bune: trebuie să fie sincere. Ipocrizia nu-și are locul aici. Nu are sens să punem întrebări doar de dragul conversației. E necesar să dorim să aflăm răspunsul; și să-l ascultăm cu atenție. Pentru a afla mai multe, încercați următorul exercițiu.

EXERCIȚIU

Întrebări cu răspuns deschis

Vei fi surprins(ă) să remarci cât de mult se va schimba relația voastră, după ce vei trece de la simple afirmații la întrebările cu răspuns deschis.

INSTRUCȚIUNI. În primul rând, citește „Lista întrebărilor cu răspuns deschis", inclusă în cele ce urmează. Apoi, fiecare dintre voi trebuie să selecteze câte o întrebare. Puneți pe rând fiecare câte o întrebare și apoi ascultați răspunsul partenerului(ei). Dacă aveți timp, mai puneți încă o întrebare sau două. Ar fi amuzant să parcurgeți împreună lista într-o seară pe care v-ați propus s-o petreceți doar voi doi în intimitate. Totuși, e bine să puneți întrebări din listă ori de câte ori aveți ocazia.

Lista întrebărilor cu răspuns deschis

Cum aș putea fi un prieten mai bun pentru tine?

Cum ți se pare că te-ai schimbat în ultimul an?

Ce-ți place cel mai mult în a fi tată/mamă?

Cum s-au schimbat obiectivele tale de viață, de când a apărut bebelușul?

Ce anume îți lipsește cel mai mult din viața noastră, de când am devenit părinți?

Care mai sunt în prezent visurile tale pentru viață?

Ce prețuiești acum cel mai mult în viața ta?

Cine crezi că este cel mai bun părinte pe care l-ai întâlnit vreodată? De ce?

Cum aș putea fi un partener mai bun pentru tine?

Cum crezi că a schimbat sarcina/bebelușul relația noastră?

Ce moștenire ți-ai dori să primească bebelușul din partea familiei tale?

Care sunt visurile neîmplinite din viața ta?

Ce schimbări ți-ar plăcea să faci în stilul nostru de viață acum, că avem un bebeluș?

Ce schimbări ți-ar plăcea să faci prin casă, în această etapă a vieții noastre?

Cum ai dori să schimbi felul în care ne gestionăm finanțele în prezent?

Cum s-a schimbat comportamentul familiei tale față de tine acum, că a apărut copilul?

În ce fel s-a schimbat perspectiva ta asupra vieții de când ai devenit părinte?

Ce simți acum, după ce ai devenit mamă/tată?

Ce-am putea face, pentru a avea o viață mai amuzantă?

Ce-ai vrea să schimbi legat de munca ta?

Cum ai vrea să fie viața noastră în doi ani de acum înainte?

Cum ți se pare că ești tu ca părinte, în comparație cu mama/tatăl tău?

Ce fel de persoană ți-ar plăcea să devină bebelușul?

De cine anume din familia ta îți amintește copilul?

Care a fost pentru tine perioada favorită din relația noastră?

Tânjești după ceva anume în prezent?

Care-i cea mai mare provocare pentru tine ca mamă/tată?

Care-i stresul tău major și care-ți sunt temerile în prezent?

Care-ți sunt în prezent gândurile și sentimentele față de religie (sau spiritualitate)?

Cum ți s-au schimbat ideile politice de când a apărut bebelușul?

S-au schimbat față de tine prietenii sau rudele, în ultimii ani?

Exprimați apreciere, afecțiune și admirație

Mai există o comoară pe care au adus-o în lumina soarelui cuplurile noastre de maeștri. În fiecare zi, ei dau glas – unul față de altul – celor trei A: apreciere, afecțiune și admirație. Asta nu implică vreun mare efort. Micile întâmplări cotidiene

evocă de la sine un cuvânt de mulțumire sau o atingere tandră. Gesturile nu trebuie să fie extravagante. Poate că soțul ia de la curățătorie hainele, iar soția îi spune: „Mulțumesc că ai avut grijă de asta." Sau poate că ea a pregătit un desert special, iar el îi spune: „Mmm, are gust bun!" Ori iată că partenerul face curat în garaj, așa că noi remarcăm: „Bună treabă!" Mottoul unor asemenea oameni (și al nostru) pare să fie următorul: „Daruri mici, frecvente".

Mult prea adesea, căutăm greșelile pe care partenerul le face, dar neglijăm să-i observăm și contribuțiile pozitive. Ne grăbim să evidențiem eșecurile sale, dar nu și succesele. Reducem la tăcere dezmierdările, însă nu și criticile. Iar zilele care trec fără cuvinte de mângâiere se adună grămadă, până când nu mai știm dacă suntem văzuți ca iubiți sau ca niște obligații. Trebuie să schimbăm obiceiurile minții. E absolut necesar să încetăm a mai scana împrejurimile pentru a detecta greșelile soțului și să punem mâna pe lupă în scopul de a identifica realizările sale. Cu siguranță, vom găsi multe. În mod similar, nu are nicio logică să ne focalizăm pe ceea ce soția n-a făcut; e momentul să apreciem lucrurile pe care deja le-a făcut. Și acestea vor fi în număr mare. Cu un nou-născut în casă, nu e niciodată destul timp ca să fie făcute toate treburile. Astfel că e mai bine să fim recunoscători pentru ceea ce partenerul reușește să gestioneze, în ciuda faptului că este epuizat și copleșit. Dar să ai în minte gânduri de apreciere și admirație nu e suficient; gândurile trebuie transformate în cuvinte sau în mângâieri.

Morala poveștii e aceasta: prinde-l pe partener că face ceva bun și spune-i „Mulțumesc", „Minunată treabă" sau „Ești grozav(ă)". Și, într-un fel sau altul, cât de des ai ocazia, spune-i: „Te iubesc". Această declarație e cea mai importantă dintre toate.

EXERCIȚIU

Exprimarea aprecierii

INSTRUCȚIUNI. În cadrul acestui exercițiu, citește „Lista calităților partenerului". Alege din listă trei trăsături pozitive, pe care le apreciezi la partener. Apoi, pentru fiecare dintre ele, rememorează un moment în care partenerul a dat dovadă de respectiva calitate. Fă o însemnare legată de asta, pe marginea listei. Acum împărtășește cu partenerul atât trăsăturile pozitive pe care i le-ai atribuit din listă, cât și adnotările pe care le-ai făcut în baza amintirilor tale. Dacă dorești, poți alege mai mult de trei calități. Dar nu-ți pedepsi partenerul dacă el vine doar cu trei pentru început.

Amintește-ți, aici poate fi vorba de un nou obicei pe care ți-l dezvolți și, pentru ca el să se formeze, trebuie să treacă ceva timp.

Lista calităților partenerului

Energie
Tărie de caracter
Asumarea responsabilității
Flexibilitate
Sensibilitate
Ascultare atentă
Susținere
Reacții temperate
Căldură sufletească
Entuziasm
Abilitatea de a se amuza
Atractivitatea amoroasă
Senzualitate
Capacitatea de a te proteja la nevoie
Seriozitate
Tandrețe

Imaginație
Creativitate
Simț artistic
Ochi atent
Încredere
Pasiune
Fire romantică
Grație
Compasiune
Amabilitate
Ospitalitate
Abilități sexuale
Veselie
Prietenie de nădejde
Competență
Abilități de tată
Simțul umorului
Înfățișare plăcută
Trup frumos
Loialitate
Stil deosebit
Valori puternice
Moralitate
Activism social
Spiritualitate
Altele:

Îndreptați-vă unul spre altul, nu în direcții opuse

Maeștrii tranziției mai aveau o comoară ascunsă în mânecă. La început, deși îi urmăriserăm împreună sute de ore pe casetele video, nu ne puteam da seama ce anume făceau, de

se distanțau atât de mult de ceilalți prin calitatea relației. Și ne plictiseam de moarte. Dar apoi am remarcat ceva: aproape de fiecare dată când unul dintre parteneri solicita atenție, celălalt îi răspundea imediat. Da, era chiar atât de simplu.

„Hei, iubito, ia uită-te la barca aia frumoasă de acolo!"

„Uau!"

Am înțeles că fiecare strădanie de a-i atrage atenția celuilalt reprezenta o nevoie – mare sau mică. Putea fi exprimată verbal sau nonverbal. „Te rog, dă-mi untul" poate suna ca o nevoie evidentă. Dar „Ai citit articolul acesta din ziar?" nu pare a fi o nevoie. Dacă partenerul răspundea cu „Ok, iată untul" la prima nevoie, dar prin tăcere ori, și mai rău, prin: „Nu mă mai pisa! Încerc să citesc!" la cea de-a doua, atunci două rezultate foarte diferite aveau să iasă la lumină. În primul caz, relația avea șanse de reușită. În cel de-al doilea, exista o mare probabilitate de eșec.

Care era diferența? În primul caz, partenerul se întorcea spre perechea sa și răspundea nevoii sale; în cel de-al doilea, partenerul întorcea spatele solicitării de atenție emise de interlocutor sau, mai rău, se întorcea împotriva partenerului, într-o stare de iritare.

Atragerea atenției constituie, într-adevăr, o cerere de conectare emoțională. De exemplu, când partenerul ne rostește numele, noi cum răspundem? Putem fie să spunem „Da" cu dulceață-n glas (ne întoarcem unul spre altul), fie să nu spunem nimic (ne îndepărtăm), fie să răspundem cu enervare (ne întoarcem împotriva celuilalt). În funcție de felul în care răspundem, vom face fie un depozit în contul nostru relațional (când ne îndreptăm spre celălalt), fie vom înregistra o retragere din cont (când ne îndepărtăm de partener sau când ne întoarcem împotriva sa). Ori, mai rău, s-ar putea chiar să intrăm în faliment.

Odată ce solicitarea noastră este refuzată, ne șifonăm un pic și e foarte puțin probabil să mai facem iarăși vreo

solicitare. Fiindcă în acel moment suntem puși pe hartă. Dar dacă ni se răspunde pozitiv sau, și mai bine, cu entuziasm, vom constata că avem un cont solid în banca relațională și vom naviga lin prin relație.

Așadar, toate acele mici momente în care partenerul își exprimă nevoile sau ne atrage atenția s-au dovedit a fi incredibil de importante în păstrarea prieteniei. Iar felul în care răspundem înseamnă aproape orice. Evident, nu vom răspunde perfect de fiecare dată. Oameni suntem, la urma urmei. Dar nu e cazul să avem standarde prea înalte pentru a începe un nou proces de solicitare a atenției celuilalt și de apropiere de partener. E necesar numai să fim mai conștienți de felul în care acesta își exprimă nevoile.

Iată o regulă pe care am descoperit-o în laboratorul nostru: apropierea conduce la și mai multă apropiere. Prin urmare, putem începe cu puțin. Pentru că, așa cum spun în glumă scoțienii, „Multe mici fac o mare" (sau „Pic cu pic se face balta"). Și, cu cât mai mult ne îndreptăm spre partener cu bunăvoință, cu atât mai puternică și mai durabilă va fi prietenia noastră. Toate acele minuscule momente în care ne întoarcem fața spre celălalt sunt investiții în viitorul relației și valorează greutatea lor în aur.

EXERCIȚIU

Receptiv la nevoile partenerului

INSTRUCȚIUNI. Citește lista care urmează și selectează din ea o nevoie pe care o resimți. Faceți amândoi cu rândul. Fiecare trebuie să descrie în fața celuilalt nevoia pe care a menționat-o. Încearcă să fii cât mai specific(ă) posibil. Dacă ești în postura ascultătorului, cere-i partenerului(ei) sugestii despre cum poți să-i îndeplinești mai bine acea nevoie în săptămâna care

urmează. Ulterior, puteți reveni amândoi la această listă din când în când, pentru a vă inspira dacă e cazul să dați glas propriilor nevoi, în fața partenerului(ei).

Amintește-ți esențialul: fă tot ce poți pentru a te îndrepta către partener(ă); evită să te îndepărtezi sau să te întorci împotriva sa.

Lista nevoilor care necesită apropiere

- ☐ Am nevoie ca tu să fii mai afectuos fizic.
- ☐ Mi-ar plăcea să ne dezmierdăm mai des.
- ☐ Simt nevoia să vorbesc mai mult despre copil.
- ☐ Am nevoie să-mi răspunzi când te chem.
- ☐ Aș vrea să mă întrebi despre speranțele mele.
- ☐ Simt nevoia să povestesc în fiecare zi despre cum mi-a mers și să aud cum a decurs ziua ta.
- ☐ Am nevoie de mai mult ajutor în gospodărie.
- ☐ Mi-e dor să petrecem timp împreună singuri.
- ☐ Aș vrea să reluăm întâlnirile noastre, ocazional.
- ☐ Mi-ar plăcea ca televizorul să fie mai rar pornit.
- ☐ Am nevoie de un masaj la picioare sau pe spate.
- ☐ Ar fi frumos să invităm niște prieteni pe la noi.
- ☐ Vreau să împărțim între noi treburile gospodăriei.
- ☐ Ar fi cazul să facem mai multe lucruri împreună, ca o familie.
- ☐ Mi-aș dori să comand mâncare (sau să gătești tu) într-o seară.
- ☐ Ar fi plăcut să-mi pregătești tu cada și să mă lași să fac o baie lungă.
- ☐ Am nevoie să mă văd cu prietenii.
- ☐ Vreau să petrec mai mult timp cu părinții mei.
- ☐ Am nevoie de aventură în viața mea.
- ☐ Mi-ar fi de folos să-mi spui că arăt bine.

- ☐ Mi-ar plăcea un sărut de bun-venit și încă unul de rămas-bun, în fiecare zi.
- ☐ Am nevoie să te joci și tu cu copilul.
- ☐ Simt nevoia să călătoresc.

Prietenia și conflictul constructiv

Aceste trei componente ale prieteniei (hărțile iubirii; afecțiunea și admirația; apropierea de celălalt) influențează modul în care oamenii se comportă și atunci când se lovesc de un dezacord. Pentru că, într-o asemenea relație, de fapt, ei au mult mai mult acces la simțul umorului, la romantism, la toate lucrurile pozitive și toate energiile pozitive care fac cu adevărat posibil un dezacord constructiv; sau pot să conviețuiască într-o manieră mult mai constructivă și mai creativă, chiar dacă există acel dezacord. E vorba de a câștiga și a pune deoparte ceea ce noi numim „puncte". Toți ne dorim, în relație, o mulțime de „puncte" – la fel ca cele promoționale. Altminteri, trăim viața de cuplu fără a avea rezerve, de azi pe mâine, sau ajungem să consumăm tot combustibilul, după care motorul relațional se va opri.

Aceste trei niveluri pe care se construiesc relațiile remarcabile sunt fundamentale, fiindcă prin intermediul lor puteți accesa emoțiile pozitive în timp ce experimentați o anumită neînțelegere în viața de cuplu. Așa procedează maeștrii. Ei își permit să se autoironizeze, dar pot fi și toleranți față de partener – chiar și atunci când se află în dezacord.

Prietenia și dragostea, pasiunea și sexul excepțional

Celălalt lucru foarte surprinzător pe care noi l-am descoperit a fost că aceste trei componente ale prieteniei formează

baza pentru dragoste, pasiune și sex de calitate (chiar nu ne-am așteptat la asta). Se poate spune că fiecare lucru pozitiv pe care-l faci într-o relație e, de fapt, un fel de preludiu. Și iată de unde vom începe următorul capitol – vom vorbi despre sex.

Capitolul 13

Condimentați viața sexuală

Să vorbim despre sex. Ați putea crede că se știu o mulțime de lucruri despre viața sexuală în cuplu și despre cum să ții aprinsă flacăra pasiunii. Nu e adevărat. Cele mai multe cărți cu sfaturi de natură sexuală pentru cupluri sunt pline de fantezii. Fantezii înșelătoare – adică unele care presupun că partenerii au rămas, și după ce-au avut copii, la fel ca înainte de a-i avea. Haideți să aflăm povestea reală – extrasă direct din laboratorul nostru.

Sara spunea că, la scurtă vreme după ce i s-a născut copilul, ea a revenit la muncă. La prânz, în fiecare zi, se retrăgea în baie și pompa laptele matern. Mai târziu, se grăbea spre casă, pentru a-și alăpta bebelușul. Sânii o dureau tot timpul și era tot mai epuizată. În plus, era mereu supărată pe Jim, soțul ei. El nu trebuia să se grăbească spre casă, când venea de la serviciu. Pe el nu-l durea nimic. Ca parteneri, nu se mai situau la același nivel. Între timp, ea continua să-l „satisfacă" pe Jim. Ceea ce era ok – doar că ea nu mai era excitată deloc. De fapt, apetitul ei sexual scăzuse ca nivel de la „rece" spre „înghețat"... în vreme ce Jim rămăsese doritor. Sara era foarte nemulțumită de aceste schimbări survenite în viața lor amoroasă. Prin urmare, a decis că ea și Jim aveau nevoie de câteva sfaturi de la experți.

Așadar, s-a dus la Barnes & Noble și a luat la mână raftu-rile cu cărți. Preț de vreo trei ore. (Îl trimisese și pe Jim să adune informații, dar pe cont propriu.)

Jim a intrat și el într-o librărie. A găsit rapid o carte despre cât de amuzant poate fi sexul. A rămas cu ochii pironiți pe imaginile cu noi poziții sexuale. S-a gândit că Sarei i-ar fi plăcut acea carte. După ce-a cumpărat-o, i-a urmat una dintre recomandări: a cumpărat frișcă. Zece tuburi. S-a-ntors acasă plin de mândrie – cu tuburile de frișcă în brațe.

În răstimp, Sara rămăsese tot în secțiunea „Sex" a librăriei, răsfoind volum după volum. Nimic nu i se părea bun. Nicio carte nu se potrivea cu ceea ce simțea ea.

Anxietatea Sarei urcase la ceruri. Probabil, era ceva în neregulă cu ea. S-a gândit: „Poate că nu sunt ca alte femei. Cu siguranță, nu sunt ca femeile prezentate în cărțile astea. N-am niciun entuziasm pentru a face sex cu Jim – cu niciun bărbat, de fapt. Poate că devin lesbiană. Asta să fie?" A plecat de acolo cu mâinile goale. Dar, amintindu-și de una dintre cărțile pe care le dăduse la o parte, s-a oprit la o farmacie ca să cumpere un lubrifiant ce nu necesita rețetă. Eticheta de pe flacon avertiza femeile să nu folosească acel produs, dacă erau însărcinate ori alăptau. Dezgustată, l-a pus la loc pe raft și s-a urcat iar în mașină.

Când Sara s-a întors acasă, era complet deprimată și sătulă de toate. Cu toate acestea, entuziasmul lui Jim era evident. I-a arătat și ei noua lui carte, pozițiile favorite și tuburile de frișcă. Sara a pufnit cu dispreț. În loc să facă dragoste, în seara aceea s-au înfruntat ca tigrii. Jim a fost devastat. Sara s-a simțit copleșită de disperare. În final, s-au strecurat în camere separate.

Tot în acea seară, după ce bebelușul a adormit, s-au întors tiptil amândoi în sufragerie, pentru a discuta. Sara a plâns. I-a mărturisit că se simțea ca o ciudată. Ar fi vrut să simtă

dorință sexuală, dar, pur și simplu, nu putea. Jim a ascultat-o. S-a simțit îngrijorat, dar a ținut-o în brațe afectuos și a asigurat-o că va fi răbdător și tandru. Sara i-a mulțumit, printre sughițuri.

În săptămâna următoare, s-au dus amândoi la medicul de familie. Sara i-a povestit despre sentimentele ei, iar acesta i-a prescris Prozac. Ea s-a dus direct la farmacie, a luat prima pastilă chiar acolo, în parcare, după care a continuat zilnic să-și ia doza. Câteva săptămâni mai târziu, dorința sexuală a Sarei se prăbușise de la nivelul solului până în pivniță. Ea și Jim ajunseseră să nu se mai atingă deloc.

Alte câteva luni au trecut. Sara încetase să mai alăpteze. Ca și cum ar fi venit o nouă primăvară, dorința ei sexuală înflorise, încet-încet. Ezitantă, Sara i-a spus lui Jim despre asta. El a fost uluit. Ea a presupus cu surprindere că alăptatul trebuie să fi fost cel care i-a secătuit libidoul. „Ar avea sens", a remarcat Jim. Sara și-a adunat curajul, pentru a le vorbi câtorva femei mai în vârstă despre ceea ce constatase. Una după alta, toate i-au confirmat povestea. Iar Sara s-a minunat: „De ce n-am găsit nicio carte care să arate cum femeile care alăptează își pierd dorința de a face sex – și că asta e absolut natural? Atunci aș fi înțeles că nu sunt eu anormală. Cineva ar trebui să scrie cartea asta." Și avea dreptate.

În prezent, viața sexuală a acestui cuplu e iarăși pe făgașul cel bun. Poate chiar unul mai bun. Jim e bucuros că a ascultat-o pe Sara, în loc să-i închidă gura (așa cum și-ar fi dorit). Desigur, tot nu face sex atât de des pe cât ar vrea, dar nu se mai află la zero. Și, până acum, toate tuburile de frișcă au fost golite – unele dintre ele, în dormitor.

Pe scurt, cele mai multe cărți de pe piață nu sunt fundamentate pe studii care să cerceteze cu ce anume se confruntă cuplurile în viața reală. Și nimeni nu pune întrebări ca acestea: Ce se alege de intimitate, după ce apare bebelușul? Și ce

anume funcționează, de fapt, pentru cupluri? Noi vrem răspunsuri la asemenea întrebări, așa încât să putem ajuta cupluri ca Sara și Jim. Prin urmare, împreună cu Julia Heiman de la Kinsey Institute for Research in Sex, Gender, and Reproduction, am studiat cuplurile în călătoria lor spre parenting.

În primul rând, am examinat cunoștințele pe care le primiserăm moștenire. S-au remarcat câțiva cercetători deosebiți în domeniul sexului, precum Alfred Kinsey, John Masters și Virginia Johnson, însă ei n-au făcut studii pe cupluri. Cărțile clasice despre sex ale lui Masters și Johnson, scrise în anii 1970, au fost bazate pe studierea masturbării la indivizi. Am înțeles – și eu, și Julie – că trebuia s-o luăm de la zero. Ne-am întrebat: Cum este legată viața sexuală a cuplurilor de maniera în care își vorbesc unul altuia, la sfârșitul zilei? Dar de felul în care iau cina împreună? Are sexul vreo legătură cu gesturile de mângâiere, cu complimentele reciproce sau cu vorbele afectuoase? Dar cu felul în care intră partenerii în conflict – are sexul vreo legătură?

Noi am inclus în studiu cupluri la trei ani de la data la care li se născuse bebelușul. Am vrut să vedem ce-a mers și ce n-a mers în viața lor sexuală după ce-au avut copii, cu câțiva ani în urmă? De asemenea, am vrut să aflăm cât de mult simțiseră dorință sau vreun interes de natură sexuală, de exemplu, în ultimele patru săptămâni? Și iată ce-am descoperit. În medie, la trei ani după binecuvântatul eveniment, femeile spuneau că simt dorință cam *o dată pe săptămână*, în vreme ce bărbații afirmau că resimt dorința cam *o dată pe zi*. Tot în medie, femeile voiau să fie atinse sexual *o dată la două săptămâni*, în timp ce bărbații tânjeau după asta cam de *două-trei ori pe săptămână*. Când i-am întrebat pe partenerii de cuplu despre orgasm, bărbații au raportat *de șase ori mai des* decât femeile că experimentează orgasmul! Din nou,

aici e vorba de cupluri aflate la trei ani după nașterea unui copil. Apoi, când i-am rugat să evalueze felul în care s-au simțit sexual (pe o scală de la 1 la 5), femeile s-au cotat la insuficientul 2,95 (adică „nu foarte)", în vreme ce bărbații s-au situat pe ei înșiși la 4,25 (însemnând „extrem de").

De asemenea, le-am cerut cuplurilor să reflecteze asupra vieții lor sexuale anterioare apariției bebelușului. Pentru perioada de curtare și sarcină, evaluările femeilor și ale bărbaților se oglindeau una pe alta, părând să fie între „bine" și „grozav". Însă, între acele vremuri și perioada cercetării noastre, adică la trei ani după naștere, părea că barza care coborâse din cer și le adusese bocceluța cu bebelușul le sfărâmase, în același timp, viața sexuală. Să ai un copil nu e un afrodiziac – cel puțin, nu pentru femei.

Doar ca să fim siguri, am pus sub lupă și alte date pe care le aveam adunate în laborator. În cadrul unor cercetări longitudinale anterioare, studiasem cuplurile tinere, urmărindu-le de la nuntă, de-a lungul următorilor zece ani, pentru a evalua calitatea relației lor. Unele dintre aceste cupluri avuseseră copii, în anii aceia. Noi am comparat cuplurile cărora tocmai li se născuse un bebeluș cu alte cupluri din eșantion, care rămăseseră tot fără. Cuplurile respective erau comparate din perspectiva a două aspecte: de cât timp erau căsătoriți și cât de fericiți erau în acea relație. Oare, apariția unui bebeluș avea efectul de a spulbera dorința, pasiunea și sexul de calitate? Da, într-adevăr. Fără Bebe, flacăra pasiunii ardea în continuare, la fel de strălucitoare. Dar sosirea acestuia aducea cu sine găleți întregi de apă rece. La urma urmei, fumul rămânea, dar gata cu focul... Puse cap la cap, aceste studii confirmau teoria noastră. Mulți parteneri de cuplu pierdeau conexiunea sexuală dintre ei, după ce se năștea copilul, iar prăpastia se putea întinde chiar și pe trei ani!

Înainte, aproape fiecare voia sex. După, bărbații își doreau să aibă parte de sex considerabil mai mult decât femeile.

Cu siguranță, biologia își spune cuvântul aici. După naștere, unii dintre hormonii femeilor o iau razna. Libidoul dispare ca un iepure de câmp, mai ales dacă proaspăta mămică mai și alăptează. Mai mult decât atât, sentimentele legate de sex oglindesc satisfacția relațională. Așadar, când intimitatea se evaporă, dorința sexuală se evaporă și ea.

Desigur, există și excepții de la aceste tipare. Nu toate cuplurile sunt la fel. Printre cele care aveau bebeluș acasă, am înregistrat și unele în care partenerele tânjeau după sex mai mult decât bărbații. Iar alte cupluri declarau fericite că, după apariția copilului, viața lor sexuală înflorise. Dar, din păcate, acestea nu erau majoritare.

Pentru a afla și mai multe, am devenit chiar băgăreți. Însă cuplurile erau fericite să vorbească. I-am întrebat pe parteneri dacă își împărtășeau unul altuia detalii de natură sexuală. Pentru a evita o eventuală stânjeneală și a le asigura confortul psihologic, i-am intervievat pe parteneri separat, așa încât să poată fi păstrată confidențialitatea – chiar și față de perechea lor. Muream de curiozitate să aflăm: care erau secretele cuplurilor de succes?

Răspunsurile au fost fascinante. Cuplurile noastre de maeștri își reînsuflețeau viața sexuală diminuată prin afectuoase atingeri nonsexuale. Cu alte cuvinte, continuau să se atingă unul pe altul, chiar și în acele luni în care dorința lor sexuală era scăzută. Femeilor le plăcea afecțiunea fizică a partenerului, dacă acesta era autentic, nu insistent. Și nu erau iritate de asemenea atingeri.

Dar ce anume-i făcea pe parteneri să strălucească? Să vadă licărirea aceea din ochii nevestei, care însemna: „Bărbate, ești grozav!" Cu alte cuvinte, sexul după nașterea copilului e ceva nemaipomenit când partenerul se simte dorit și

admirat de perechea lui. Cine-ar fi zis că, pentru bărbați, să se simtă atrăgători e la fel de important ca pentru femei? Femeile își pot comunica dorința prin afecțiune și atingeri nonsexuale sau prin complimente frumoase despre cât de chipeș arată bărbatul lor. Iată ce ne spunea unul dintre ei: „Pot să rezist fără sex o vreme, atâta vreme cât știu că sunt încă dorit. Asta-mi trebuie mie. E minimum necesar." Altfel spus, *toate interacțiunile pozitive înseamnă preludiu.*

Iată ce-am vrut să spunem cu asta. Când partenerul arată obosit, iar tu speli vasele chiar dacă nu e rândul tău, acesta e preludiu. Când îi spui partenerei cât de bine arată (chiar și după o noapte petrecută cu bebelușul în brațe), acesta e preludiu. Când ai tu grijă de bebe, pentru ca partenerul să poată petrece puțin timp singur, acesta e preludiu. Când povestiți și vă ascultați unul pe altul după o zi stresantă, și acesta e preludiu. Când faceți o plimbare împreună dimineața și vă destăinuiți unul altuia, când spui „mulțumesc" chiar dacă nu ești obligată și când îi spui cu sinceritate celuilalt ce persoană minunată este, acesta-i tot preludiu. Deci, aveți parte de preludiu? Sau doar așteptați să explodeze artificiile, fără să le aprindeți?

Să începem cu un chestionar care evaluează relația sexuală. Știm că ar putea părea înspăimântător, dar aveți încredere! Noi putem să vă ajutăm să faceți schimbări pozitive, dacă vreți și voi.

CHESTIONAR
Cum e viața ta sexuală?

Completează acest chestionar separat de partener(ă) și comparați-vă răspunsurile mai târziu, după ce fiecare și-a calculat punctajul propriu. Fiecare dintre voi trebuie să parcurgă afirmațiile enumerate în cele ce urmează, pentru a afla dacă

acea zonă este ok sau necesită îmbunătățiri. Bifează, la fiecare în parte, opțiunea ce corespunde părerii tale despre relația din prezent.

	Nu e o problemă	**E o problemă**
1. Apropierea emoțională	____	____
Vorbim, pur și simplu, unul cu altul.	____	____
Suntem emoțional în contact amândoi.	____	____
Simt că tot ce fac e luat de la sine cuvenit.	____	____
Partenerul(a) mă cunoaște bine.	____	____
Partenerul(a) e deconectat(ă) emoțional.	____	____
Petrecem timp împreună.	____	____
Sunt deconectat(ă) emoțional.	____	____

	Nu e o problemă	**E o problemă**
2. Relația romantică și pasională	____	____
Partenerul(a) îmi vorbește cu afecțiune.	____	____
Partenerul(a) exprimă destul de des iubire.	____	____
Ne atingem frecvent unul pe altul.	____	____
Suntem foarte romantici.	____	____

Avem obiceiul să ne dezmierdăm.	____	____
Partenerul(a) vrea să-mi facă masaj.	____	____
Avem momente de tandrețe.	____	____
Avem momente pasionale.	____	____
Partenerul(a) se simte atras(ă) de mine.	____	____
Partenerul(a) mă atrage sexual.	____	____

3. Viața sexuală	**Nu e o problemă**	**E o problemă**
Vreau mai mult sex decât partenerul(a).	____	____
Partenerul(a) vrea mai mult sex ca mine.	____	____
Sunt nestisfăcut(ă) de sex.	____	____
Partenerul(a) e nesatisfăcut de sex.	____	____
Partenerul(a) meu e ok, dacă eu mă masturbez.	____	____
Eu nu sunt ok, dacă partenerul(a) se masturbează.	____	____
Sunt în stare să vorbesc despre problemele sexuale.	____	____
Am frecvent sentimentul că sunt respins(ă) sexual.	____	____

Partenerul(a) are sentimentul că e respins(ă) sexual.	____	____
Am nevoie de mai multă aventură în relația sexuală.	____	____
Partenerul(a) e plictisit(ă) de viața noastră sexuală.	____	____
Sunt în stare să vorbesc despre sex.	____	____
Vrem lucruri diferite în materie de sex.	____	____
Am orgasm arareori.	____	____
Partenerul(a) are destul de rar orgasm.	____	____
Am probleme cu dorința sexuală.	____	____
Partenerul(a) are probleme cu dorința sexuală.	____	____
E prea puțină dragoste, atunci când facem dragoste.	____	____
Partenerul(a) crede că e prea puțină dragoste, atunci când facem dragoste.	____	____

Pentru a-ți calcula punctajul, adună toate punctele bifate ca fiind o problemă. Dacă scorul tău sau al partenerului e mai mare sau egal cu 10, atunci e necesar să faceți eforturi pentru a vă îmbunătăți viața sexuală.

Iată în paginile următoare și cum puteți reuși. Cuplurile noastre de maeștri ne-au împărtășit zece secrete pentru a vă bucura de un sex grozav – după ce se naște bebelușul.

Secretele cuplurilor care au o viață sexuală... bine, sănătoasă

1. Acceptați că lucrurile s-au schimbat de când a apărut bebelușul.
2. Cereți să faceți sex cu partenerul.
3. Vorbiți despre ce anume vă place în materie de sex și despre cum puteți face asta mai bine.
4. Faceți gesturi de afecțiune nonsexuală, în special atingeri.
5. Realizați că, în majoritatea cazurilor, el e un vajnic cuptor cu microunde și ea, un tuci domol.
6. Acceptați că o partidă rapidă e la fel de importantă ca sex gourmet.
7. Acceptați masturbarea pentru a ajunge la orgasm și continuați să faceți sex oral (dacă v-a plăcut și înainte).
8. Împărtășiți-vă fanteziile sexuale.
9. Discutați-vă cele mai ascunse sentimente și nu evitați conflictele.
10. Dați întâietate sexului gourmet și faceți-vă timp pentru asta.

Vom detalia, pe rând, fiecare secret, astfel încât și voi să puteți insufla pasiune în relația voastră.

1. Acceptați că lucrurile s-au schimbat de când a apărut bebelușul

Cuplurile noastre de maeștri acceptă că, după nașterea copilului, viața se desfășoară după alte reguli. Nu sunt încântați de asta, dar se descurcă. Nu avariază relația. Ei știu că noi toți, în calitate de cupluri, ne scăldăm în aceleași ape, așa că au trasat noi căi de a se scoate unul pe altul la suprafață. Devin mai buni, ca echipă. „Compătimesc împreună" și sărbătoresc tot împreună.

Cele mai multe femei câștigă în greutate în timpul sarcinii, prin urmare se simt tare neatractive după naștere. Umoristul David Barry spunea că, atunci când nevasta te-ntreabă dacă arată grasă într-o anumită rochie, singurul lucru pe care poți să-l faci e să te prăbușești la podea, pretinzând că ai un atac de cord. Orice alt răspuns ți-ar aduce belele. Datele adunate de noi de la cuplurile cu nou-născuți confirmă! Soții trebuie să-și înghită absolut toate comentariile despre kilogramele excedentare. Asta înseamnă să evite – sub amenințarea cu moartea... maritală! – a sugera vreodată că ea ar trebui să meargă la fitness, să mănânce diferit, să se îmbrace în alt stil și să fie (într-un fel sau altul) mai asemănătoare soțului. În loc de asta, el să fie înțelegător, tandru și răbdător. Să fie afectuos și apreciativ, remarcând ceva, totuși, atractiv la nevastă. Amintiți-vă, toate aprecierile înseamnă preludiu.

2. Cereți să faceți sex cu partenerul

În cele mai multe culturi etnice din SUA, cuplurile heterosexuale în mod tipic sunt indirecte, când vine vorba despre sentimentele amoroase. Ușurel, sondăm terenul pentru a cerceta dacă partenerul e dispus să discute despre asta. Deci, el va spune: „E un pic rece aici, dulceață?" Fata i-ar putea răspunde: „Te cred și eu! Vin' aici, uriașule!" Acum el a reintrat în afaceri. Dar dacă ea ciripește: „Nup! Deeloc!" Atunci el poate să bombăne: „Oh! Cred că trebuie să-mi pun un pulover..." Bun, măcar și-a salvat obrazul. Și nu, asta n-a sunat ca o uvertură sexuală. Însă dacă el spune, în deschidere: „Ți-ar plăcea să faci dragoste?" și se alege cu un „Nu", atunci? E ca și cum ea l-ar lua în zeflemea: „Să fac dragoste cu tine? În niciun caz. Mai degrabă, plimb câinele!" Sună familiar? În concluzie, dacă nu vrem să scoatem la înaintare cercetașii, sfârșim prin a nu mai cere nimic.

Studiul nostru întreprins pe cupluri de gay și lesbiene și cercetarea făcută de *Reader's Digest* pe cupluri latino-americane, ambele, ne-au deschis ochii spre o nouă abordare. Să fii mai deschis și mai direct în privința sexului poate, cu adevărat, să-ți aducă beneficii. Ambele aceste grupuri vorbesc pe șleau despre sex. Pentru ei, sexul nu e un cartof fierbinte, ci mai degrabă o felie de pâine. Deci, când cineva ridică la fileu problema, ei sunt mai puțin stânjeniți și defensivi. Drept rezultat, ambele grupuri cunosc mai bine preferințele sexuale ale partenerilor. Peste toate, ambele grupuri par mai fericite din punct de vedere sexual, chiar și după ce apar copiii. De fapt, bărbații latino se simt mai virili când știu care sunt dorințele sexuale ale partenerei și le satisfac. Nu-i de mirare că Don Juan a avut un asemenea succes.

Nu susținem neapărat francheța cu orice preț, față de oricine. Mulți dintre americani resimt, în mod autentic, constrângerile puritane. Însă blândele experimente făcute la granițele zonei proprii de confort n-or să rănească pe nimeni, deși se poate să vă aducă o mulțime de bucurii.

Uneori, se întâmplă să fim sexual în contratimp cu partenerul – la secțiunea „Dorință". Noi cunoaștem un cuplu în care femeia voia sex de trei ori pe zi, în ciuda faptului că avea un nou-născut, în vreme ce bărbatul ei dorea intimitate o dată pe săptămână (i se părea chiar prea destul)! Deși rolurile de gen sunt, în cele mai multe cazuri, inversate, problema rămâne aceeași: dorința neîmplinită. Ar putea fi momentul pentru un compromis. Probabil că nu avem noi dispoziția necesară, dar cu ceva stimulare putem ajunge acolo. Sau îi putem oferi partenerului intimitatea ca pe un cadou – un desert delicios. În anii 1960, cărțile pentru cupluri obișnuiau să recomande ca nevestele să-și întâmpine soții învelite în nimic altceva decât folie transparentă autoadezivă (o idee nu prea grozavă, dacă ai vergeturi). Noi nu mergem așa departe! Pe de altă parte, femeile de azi

se dau peste cap să decoreze masa cu flori sau să facă prăjituri. Atunci, de ce nu și-ar pune și-un neglijé, așteptând întinse pe canapea, ca să se bucure de încântarea partenerului? Bărbații ar putea, de asemenea, să se ofere voluntari pentru un masaj, pentru ca mai apoi să întrebe dacă e ok să intre în intimități. Dar fiecare partener ar trebui să aibă dreptul să refuze și să-i fie respectat refuzul. Sexul nu trebuie niciodată făcut cu forța sau cu insistența, atâta vreme cât nu e dorit. Respectarea limitelor partenerului primează. Iar când se vede respectul, ceva mai încolo e posibil să apară și reușita.

Prin urmare, noi vă sugerăm să fiți mai direcți. E bine să cădeți de comun acord că veți cere să faceți sex, atunci când veți avea dispoziția necesară. Și stabiliți un mod de a refuza, când e cazul. De exemplu, încercați o scală a sentimentelor amoroase de la 1 la 9, în care 1 să reprezinte „Deloc dispus", iar 9 să însemne „Da, foarte încins". După care, unul dintre voi poate spune: „Dragă, copiii au adormit și, în seara asta, eu am escaladat până la 7. Tu pe unde ești?" Răspunsul ar putea fi unul gentil: „Regret, sunt abia la 2" sau „Sunt la 5. Convinge-mă să urc." Ori, dacă sunteți norocoși: „Toată ziua m-am învârtit pe la etajul 9. Să-i dăm drumul!"

3. Vorbiți despre ce anume vă place în materie de sex și despre cum puteți face asta mai bine

Mulți dintre noi ar prefera să discute mai degrabă despre laxative decât despre sex – indiferent de vremea de afară. Dar, iată, cuplurile noastre de maeștri au pentru noi câteva sfaturi excepționale. Acești parteneri urmează patru reguli de bază, pe care le enunțăm aici:

1. Agreați să fiți sinceri, dar gentili unul cu altul.
2. Spuneți doar ce vă place în pat, nu și ce vă displace.

3. Complimentați-vă unul pe altul și rememorați momentele bune petrecute în pat împreună.
4. Fiți receptivi și încrezători că veți deveni cu timpul iubiți mai buni, dacă țineți deschis „firul roșu".

Într-unul dintre seminarele noastre, am avut în audiență un cuplu ai cărui parteneri încetaseră să-și mai vorbească. Noi ne-am intrat în rol și i-am întrebat ce anume îi amuțise. Bărbatul – un tip solid și arătos – a spus că era ofensat: „Eu fac amor într-un fel al meu. Așa-mi place mie. Dacă ei nu-i convine, atâta pagubă! Ori ca mine, ori o iau pe sus..." Dar, după asta, noi l-am întrebat – pe o altă temă – cum ar dori să învețe să-i facă un masaj bun partenerei. Rapid ca o pisică, ne-a replicat: „Pur și simplu, aș întreba-o ce-i place și ce nu." Aha! I-am confirmat, deci, că o mulțime de oameni se simțeau la fel ca el. Un feedback negativ despre stilul nostru de a face dragoste poate părea o respingere personală. Dar nu și atunci când știm că partenerul își dorește mai multă intimitate alături de noi. În consecință, e chiar util să-i împărtășim partenerului ce anume vrem când e vorba de sex, inclusiv ce fel de atingeri, unde anume, dacă ne dorim sau nu sex oral, ce poziții preferăm și așa mai departe. Fiindcă, atunci când îndeplinim dorințele partenerului, pavăm calea spre o fuziune plină de iubire.

4. Faceți gesturi de afecțiune nonsexuală, în special atingeri

Bărbați sau femei, toți avem nevoie de afecțiune nonsexuală, nu doar de sex. Atingerea ne ajută să ne simțim mai doriți, mai prețuiți și mai apropiați emoțional. Când simțim atingerea, știm că suntem aliați, și nu dușmani.

În orice caz, în SUA avem obiceiul să considerăm atingerea ca fiind drumul spre Marea Ciumă. Un psiholog pe nume Sidney Jourard a observat diverse cupluri cinând în oraș, în

câteva dintre metropolele lumii, și a socotit de câte ori s-au atins, pur și simplu, unul pe altul – într-o oră. Media a fost de 115 ori în Paris și de 185 de ori în Ciudad de Mexico. Dar în Londra a fost 0, iar în Gainesville, Florida, 2 atingeri!

În SUA, nimeni nu beneficiază de prea multe atingeri – nici măcar copiii noștri. Iar în ultimii ani a devenit tot mai rău, după scandalurile de abuz sexual din școli și biserici. Acum, profesorii și consilierii școlari sunt sfătuiți să nu atingă copiii, nici măcar atunci când micuții sunt răniți fizic și au nevoie de alinare.

Psihologul Tiffany Field de la University of Miami a înființat o grădiniță „cu atingere". Părinții știu că, în instituția ei, copiii lor vor fi mângâiați fizic, dacă se-mpiedică și cad. Camerele video din incintă le garantează că nu există atingere nedorită sau nepotrivită. Apoi, Field a făcut un experiment. A comparat 60 de metode de alinare fizică cu 60 de metode de alinare verbală. A descoperit că 53 de metode fizice erau eficiente, în comparație cu numai 3 metode verbale eficiente. Nu-i de mirare că micuții se simțeau iubiți și în siguranță, acolo.

Mai mult, trebuie spus că Field a condus peste 95 de studii în „centrele de cercetare a atingerii" pe care le-a înființat pe tot cuprinsul lumii. Efectul atingerii e surprinzător în special în cazul bebelușilor prematuri. Spre deosebire de aceia care primesc îngrijire medicală standard, prematurii care beneficiază de masaj timp de 15 minute pe zi înregistrează o creștere a greutății corporale cu 47%, în medie, în zece zile! Nu că mamele care tocmai au născut și-ar dori același efect al masajului și asupra lor... Dar Field a descoperit că și mamele aflate în perioada post-partum beneficiază de pe urma masajului zilnic: efectele sunt comparabile cu cele ale medicamentelor antidepresive. Și nu s-au înregistrat efecte secundare ca în cazul bietei Sara – femeia despre care am povestit la începutul acestui capitol și căreia îi scăzuse

libidoul până sub nivelul mării. Masajul are, în plus, beneficii și pentru soțul-maseur, fiindcă astfel partenerii rămân cu adevărat „în contact".

Pe ansamblu, ne putem asigura că stăm departe de depresie și că păstrăm aprinsă flacăra pasiunii sexuale, atâta vreme cât ne dăruim unul altuia un masaj profund, de 15 minute, în fiecare zi. Și ne vom simți grozav!

5. Realizați că, în majoritatea cazurilor, el e un vajnic cuptor cu microunde și ea, un tuci domol

Nu există metodă perfectă de a face sex. Dar vă vom spune o poveste, pe care noi o auzim mereu. Pentru femeie, sexul e o acumulare lentă, iar pentru bărbat, o eliberare rapidă. Bărbatul se îndreaptă spre femeie pentru sex odată ce i s-a trezit interesul și a ajuns în poziție verticală. Dar femeia mai are încă multe rufe de împăturit, înainte de a putea măcar să se urce în pat. Ați trecut vreodată prin asta?

După venirea bebelușului, sexul funcționează cel mai bine atunci când bărbatul o ia mai încet – mai întâi stau amândoi de vorbă, apoi el își mângâie femeia ușurel și îi dă de înțeles cât este de iubită, dar și cât e de minunată. Sigur, nu strică nici ca femeia să-i spună bărbatului ei ce exemplar superb este el. Pe urmă, cuptorul se-ncinge…

6. Acceptați că o partidă rapidă e la fel de importantă ca sex gourmet

Cuplurile fericite cu viața lor sexuală știu următorul lucru: bebelușii par să aibă un radar pentru sexul parental și întotdeauna au nevoie de ceva, exact în momentul nepotrivit. Deci, uneori, sexul ar face bine să se termine repede – mai bine un foc de artificii, decât o fâsâială. Cuplurile fericite găsesc în mod sigur căi pentru ca partenera să ajungă la orgasm, precum stimularea clitoridiană fie orală, fie manuală.

Alteori, e ok chiar dacă numai el are orgasm, fiindcă unele femei spun că le place să-i ofere partenerului un „cadou sexual". Cu alte cuvinte, partenerii de cuplu găsesc metode de a se simți apropiați unul de altul chiar și în timpul partidelor sexuale mai puțin romantice și fără pretenții artistice. Amintiți-vă, ceea ce aprinde scânteia în partidele rapide este afecțiunea verbală și fizică.

7. Acceptați masturbarea pentru a ajunge la orgasm și continuați să faceți sex oral (dacă v-a plăcut și înainte)

Faimosul studiu intitulat „Sex in America", realizat de Edward Laumann, Robert Michael și Gina Kolata, constata că persoanele căsătorite și partenerii care conviețuiesc împreună au parte de mai mult sex decât cei singuri. Bărbații căsătoriți, mai ales, se bucură de mai mult sex, chiar și cu ei înșiși. Deci, adevărul e că… bărbații căsătoriți se masturbează. Surpriză? Masturbarea vine mai la îndemână, în special după nașterea bebelușului. E o cale perfect normală de a satisface nevoile sexuale fără a ieși din cadrul familial. Și poate conserva sănătatea relației de cuplu.

În studiul nostru, cuplurile a căror viață sexuală decurgea fără probleme după apariția nou-născutului încercaseră tot felul de experiențe sexuale, inclusiv masturbarea – singuri sau împreună. Însă dacă masturbarea nu era pusă în discuție sau acceptată, viața sexuală a cuplului se deteriora. Iată un exemplu, în cele ce urmează.

James și Brenda aveau un bebeluș. Erau atât de ocupați, că uitau să-și mai vorbească – cu lunile. Într-o zi, Brenda a intrat în dormitor și l-a surprins pe James masturbându-se cu ochii la pornografia de pe internet. Ce trădare! A fost devastată. A țipat la el că, dacă se masturbează uitându-se la pozele unor femei goale, înseamnă că ea era urâtă, ele erau

frumoase și că el n-o mai găsea deloc atrăgătoare. Plin de pocăință, James s-a înecat în scuze. Dar în secret, n-a renunțat. Pentru a evita un conflict și mai ascuțit cu Brenda, i-a promis că va uita de pornografie. În sinea lui, totuși, și-a promis să fie mai discret. Inevitabil, câteva luni mai târziu, a fost prins din nou. De data aceasta, Brenda a strigat la el că relația lor se terminase – James îi zdruncinase încrederea și clătinase din temelii relația lor.

Povestea lui James și a Brendei, din păcate, evidențiază o idee crucială: în relațiile devotate, în care există un angajament, sexul e ceva personal. Dacă pornografia nu e acceptată de ambii parteneri, ea poate semăna cu infidelitatea. Cu alte cuvinte, arată ca o trădare profundă. Iar după ce se naște un copil, trădarea e resimțită chiar și mai intens.

Brenda ne-a ajutat să înțelegem toate acestea în cadrul unui interviu. Era o femeie foarte atrăgătoare și fusese obișnuită să-i vadă pe bărbați fixând-o plini de dorință și fluierând în urma ei. Dar de când devenise mamă, fluierăturile încetaseră.

Recent, se dusese singură la mall. Se întâmpla să poarte o rochie roșie, strânsă pe corp și foarte decoltată. Își imagina că arată grozav. În jurul unei fântâni interioare, ședeau trei bărbați tineri. A trecut pe lângă ei legănându-și șoldurile, dar... cu multă indulgență se putea spune că i-a aruncat vreunul o privire, ca să nu mai pomenim de absența fluierăturilor. A rămas uluită și amărâtă. Întoarsă acasă, imediat și-a scos hainele și a început să se studieze într-o oglindă cât ea de mare. „Ciudat", s-a gândit. „Sunt mai atrăgătoare acum, decât înainte de sarcină. De ce nu se mai uită niciunul la mine?"

Dar, pe măsură ce interlocutorul îi punea mai multe întrebări, Brenda a recunoscut că, în momentul în care trecuse pe lângă cei trei, mintea îi era plină cu gânduri despre comisioane și sarcini de rezolvat. Era o „mamă în misiune", rezolvând diverse probleme. De asemenea, ea a mărturisit că

în acel moment era supărată pe James, „ca întotdeauna". Adăugase amuzată: „Probabil că asemenea gânduri nu transmiteau o imagine prea sexy despre mine".

Brenda avea dreptate. Biologic și psihologic, sexualitatea femeilor se scufundă la mare adâncime, după ce nasc un copil. Mamele sunt preocupate de supraviețuirea bebelușului. Deși grijulii, ele sunt și feroce protectoare ale micuțului lor, ca ursoaica ce sperie prădători fioroși de trei ori mai mari decât ursulețul ei. „Grijulie" și „feroce" de obicei nu se împerechează cu „sexy" și „atrăgătoare". Prin urmare, și bărbații reacționează diferit.

Însă dilema Brendei nu era doar de natură biologică. James avusese și el o contribuție la apariția sentimentelor ei de mânie și urâțenie. Era destul de pasiv în raport cu relația lor. Cu greu avea vreodată inițiativa de a face sex. Iar când Brenda prelua ea inițiativa, el adesea refuza. Cel mai rău, el niciodată nu se purta romantic cu ea. Așadar, odată ce ea încetase să mai fie seducătoare, energia sexuală se scursese din relația lor. Apoi apăruse furia ei. Tristul adevăr era că Brenda avea nevoie, mai mult ca oricând, ca James să fie sentimental. Ce s-a întâmplat, în schimb? James s-a îndreptat către pornografia online. Nu-i de mirare că Brenda a fost zguduită.

Prin contrast, să vedem cum își gestionează cuplurile de succes dorințele sexuale și romantice diferite. Mary și David constituie un exemplu remarcabil. Mary ne-a spus că, atunci când s-a măritat, a avut o mulțime de lucruri de învățat despre masturbare și despre bărbați. Educația ei tradițională și religioasă o predispunea să fie împotrivă. La început, vorbele lui David despre masturbare o deranjaseră. Dar au continuat să vorbească despre asta. Ea i-a pus nenumărate întrebări, dar s-a consultat și cu prietenele ei mai experimentate, pentru a înțelege mai multe despre dezvoltarea sexuală normală. După o vreme, și-a schimbat opinia. A înțeles că masturbarea lui

David era ceva normal și sănătos, nu ceva bolnăvicios sau dezgustător. Putea să fie de acord cu asta, ca alternativă în cazurile când ea era prea adormită sau stresată pentru intimități.

În prezent, lui Mary îi face plăcere să-i ofere lui David o partidă de sex oral. Și a învățat să ceară și ea același lucru pentru sine. Lui David, asta i se pare foarte sexy. Iar ea îi dă chiar și o mână de ajutor, când el își dorește să ajungă astfel la orgasm.

Desigur, nu toate cuplurile de succes sunt ca Mary și David. Unele femei tolerează masturbarea bărbaților, dar preferă să nu contribuie și ele. În alte cupluri, femeile găsesc că masturbarea e plăcută când bărbatul n-are chef, deși partenerul lor preferă să nu se masturbeze. Și, în fine, mai sunt și cuplurile în care partenerii aleg să se stimuleze manual unul pe altul.

Ideea principală aici este că, dacă putem rămâne deschiși la formele alternative de împlinire sexuală, viața noastră intimă are șanse de a licări discret, până când vom fi pregătiți să ne reluăm raporturile sexuale pline de pasiune. Mai presus de orice, e necesar să ne împărtășim frustrările și nevoile și, cu iubire, să ținem seama de dorințele celuilalt.

8. Împărtășiți-vă fanteziile sexuale

Will și Betty aveau o fantezie favorită. Traversau orașul cu mașina până la un club de noapte pe care-l frecventau, apoi – când ajungeau – se despărțeau unul de altul. El avea să fie străinul înalt și sexy, cu pălărie de fetru. Ea făcea pe dama blondă, așezată la bar. El se îndrepta spre ea sfios și-i rostea numele. Ea-i răspundea cu o voce răgușită. Apoi plecau de acolo în mare grabă. Fantezia continua și cei doi străini începeau să se mângâie seducător, îndreptându-se încet-încet,

într-un dans lasciv, către dormitor. (Care se afla, desigur, în propria lor casă.)

Jake și Lily se jucau de-a șeful și secretara. El își cobora ochelarii în vârful nasului și se făcea că stă la birou, scriind cu un aer ocupat. Ea se strecura în încăpere, într-un maiou mulat pe corp și-n cea mai scurtă fustă. Nu mai ieșeau cu orele din „biroul" lor de acasă.

Cuplurile care-și mențin viața sexuală încinsă au fantezii sexuale bogate și pline de imaginație, despre care vorbesc și pe care le pun în practică. Evident, noi toți avem viziuni și dorințe specifice. Acestea formează peisajul universului erotic dinlăuntrul nostru. Dar nașterea unui bebeluș poate estompa vechile trasee spre plăcere. Știm noi, oare, cum să ne mai găsim unul pe altul? Iată o lecție: trebuie să continuăm să vorbim despre fanteziile noastre. Dacă facem asta, traversăm împreună același peisaj, fără să ne pierdem partenerul, chiar dacă mai apar cotituri și schimbări.

Așa cum vă puteți închipui, să ne deschidem universul erotic către partener impune curaj și încredere. Mulți dintre noi s-au rușinat chiar și pentru faptul că au avut asemenea închipuiri. Așadar, pentru ca să-i mărturisim partenerului preferințele ascunse e nevoie de timp. De aceea, e mai bine să pornim de la lucrurile mici și să le încercăm pe cele moderate la început.

În general, fanteziile bărbaților au tendința să fie mai vizuale și mai concise. Fanteziile femeilor înclină să fie mai lungi, mai narative și mai emoționale. Aceste plăcute închipuiri pot fi povești de seducție populate de profesori, jurnaliști, atleți, actori, pastori, petrecăreți, regi, animale, oameni ai peșterii – la alegere. Costumația se întâmplă să depășească cea mai prolifică închipuire. Firul poveștii poate implica atitudini de control, lipsă de control și orice altceva între. Un bărbat îi ordonă partenerei să-i facă toate lucrurile pe care ea le consideră erotice – cu schimb de roluri. Sunt ceva uzual

și fanteziile care încalcă un tabu – să faci sex în Gara Centrală sau să-ți imaginezi că ai mai mult de un partener. Unele cupluri își stimulează fanteziile cu pornografie verbală sau vizuală și vorbesc mult despre asta, indiferent de conținutul poveștii. Toate acestea sunt bune și normale, dacă sunt făcute de comun acord.

Noi credem că Mark și Marge însumează esența: „Ea îmi cunoaște fanteziile acum. Nu le-a știut niciodată înainte. Acum le cunosc și eu pe-ale ei. E foarte tare să trăiești așa. Cel mai bun lucru e că de la ea învăț ce e sfințenia sexului și vigoarea lui." Suntem de acord și noi.

9. Discutați-vă cele mai ascunse sentimente și nu evitați conflictele

E dificil să discuți despre viața ta interioară, când știi că vei sfârși într-o bătălie. Cuplurile din studiul nostru declară că cel mai greu lucru de împărtășit partenerului e atracția față de altcineva. Regretata Shirley Glass, psiholog de profesie, ne-a relevat câteva motive foarte profunde pentru care lucrurile stau așa. Ea obișnuia să lucreze cu cupluri ce sufereau de pe urma infidelității. Și cel mai mare dar al ei era să separe infidelitatea de amvon, s-o înfățișeze ca pe un păcat mai puțin imoral și bolnăvicios și s-o explice ca pe-o consecință naturală a singurătății conjugale. De-a lungul timpului, a auzit nenumărate povești precum cea care urmează.

Harry se simțea extenuat, neglijat, singur și plin de dorință. Într-o zi, a avut o discuție foarte interesantă la o petrecere organizată la birou, cu una dintre colegele sale, Helen. Au râs împreună, și-au spus unul altuia povestea vieții și s-au căinat reciproc pentru necazul de a fi avut un tiran pe post de șef. După un al doilea pahar de vin, Harry a început să se plângă și de viața dificilă pe care o avea de când apăruse bebelușul. Liz, soția lui, era acum atât de absorbită de copilul

lor, încât nu-i mai oferea și lui niciun pic din timpul ei. Helen se dovedea foarte înțelegătoare. I-a șoptit cuvinte de încurajare. Harry s-a simțit mult mai bine. Nimic fizic nu s-a întâmplat între ei. N-a existat nicio atingere sau strângere de mână ori sărutare. Dar, după asta, Harry s-a surprins gândindu-se la Helen, nu la Liz.

În timp ce conducea spre casă, Harry se gândea: „Liz și cu mine nu ne-am mai distrat așa de multă vreme. Ar trebui să mă duc acasă și să-i spun lui Liz despre conversația mea cu Helen. Să-i spun că sunt îngrijorat – noi nu mai vorbim niciodată în felul acesta." Apoi, Harry și-a imaginat reacția lui Liz. Știa că avea să fie supărată și furioasă. Avea să-i spună că e un copil mare. Că ar trebui să se maturizeze. I-ar fi reamintit că nici pentru ea viața nu era un picnic, așa că ar fi fost cazul să se adapteze și el. După asta, el avea să se simtă mizerabil și vinovat. Deci, și-a spus în sinea lui: „La dracu', n-o să-i povestesc nimic. Oricum, în realitate, nu s-a-ntâmplat nimic. Iar ceea ce nu știe… n-are cum să-i facă rău. Nici ei, nici mie."

Prin urmare, Harry avea acum un secret. Nu i-a spus lui Liz despre Helen. Ba chiar își proteja acum prietenia cu colega lui.

Relațiile sunt construite cu ziduri și ferestre, ne spune dr. Glass. Zidurile pe care doi parteneri de cuplu le ridică în jurul relației lor țin confidențialitatea aproape și nepoftiții la distanță. În vreme ce ferestrele rămân deschise pentru interacțiunea cu restul lumii. Dar asta s-a schimbat pentru Harry și Liz. Acum Helen avea o fereastră a ei spre sanctuarul lăuntric al lui Harry și Liz. Și, în plus, se ridicase un zid care o ținea pe Liz la distanță de noua prietenie a lui Harry cu Helen. O transgresie conjugală se petrecuse. Nu una mare, dar suficient de importantă.

Harry începuse s-o evite pe Liz, fiindcă se simțea rău să-i ascundă acest secret. A devenit mai retras, dar, implicit, și

mai singur. Așa că data viitoare când au mai stat de vorbă, Harry era deja nerăbdător să-și deschidă sufletul din nou. De data aceasta, Harry și-a luat îndrăzneala să se uite fix în ochii lui Helen. Era frumoasă. El i-a atins mâna. A simțit că-i vâjâie capul. Asta l-a speriat. A bălmăjit ceva și s-a întors din senin la biroul lui. De data asta, cu siguranță nu avea să-i povestească lui Liz ce se întâmpase.

Au mai existat ulterior câteva ciocniri „din întâmplare", apoi pauze de cafea, prânzuri, câte un pahar după orele de serviciu și, în cele din urmă, și moteluri. Totul s-a petrecut pe îndelete, dar fără ezitare. Harry nu avusese intenția asta la început, ba nici măcar mai târziu. Știa doar că era singur și se temea să-și destăinuie secretele. Într-un final, acele secrete l-au înlănțuit și l-au târât cu ele. I se putea întâmpla oricui.

Greșeala pe care Harry a făcut-o a fost că nu și-a discutat cu Liz de la început sentimentele. Treptat, distanța emoțională dintre ei a crescut, iar intimitatea lor s-a risipit. Așadar, Harry și-a acordat sieși permisiunea de a depăși granițele.

Singurătatea dă naștere unor fisuri într-o relație, făcându-i structura protectoare vulnerabilă ca zidurile Ierihonului. Peste dărâmături pășește apoi „celălalt", iar aventura poate să înceapă. În realitate, Harry nu era un om rău. Așa cum Liz nu era o femeie hapsână. Și nici Helen vreo spărgătoare de căsnicii. Problema a fost că, atunci când potențialul conflict a început să se contureze, Harry și-a ascuns capul în nisip și a încetat să mai comunice cu soția lui. Iar Liz nu i-a pus nicio întrebare.

Numai prin înțelegerea acestui proces putem învăța cum să prevenim o aventură amoroasă, oprind-o de la bun început, și cum să ne vindecăm, dacă deja s-a petrecut.

Cele mai multe aventuri nu se referă la sex. Ci la a găsi pe cineva cu care să vorbim, care să ne asculte, să râdă la glumele noastre și să ne considere fascinanți. Și, din nou, biologia are un rol de primadonă. Când ne simțim legați ori

apropiați de cineva, în special de un potențial partener sexual, oxitocina și vasopresina (hormoni secretați de glanda pituitară, situată în creier) o iau la vale prin vasele sanguine. Bărbații secretă acești hormoni specifici când își fac prieteni sau devin apropiați de un alt bărbat. Femeile îi secretă când alăptează, când își fac prietene sau când devin apropiate de o altă femeie. Acești hormoni facilitează conexiunea emoțională. Deci, când Harry și-a permis să se apropie de Helen, chiar și într-o manieră inocentă, hormonii lui au pavat calea spre o legătură între ei.

De-a lungul anilor, noi am tratat multe cupluri care se refăceau după o aventură amoroasă. Oamenii își spun adesea că nimeni nu va fi rănit, atâta vreme cât aventura va rămâne un secret. Ceea ce soțul sau soția nu află nu poate să-i facă rău. Dar noi am înțeles că, dacă aventura rămâne un secret, atunci persoana *care poartă cu sine secretul* va fi cea rănită. Fiindcă purtătorul secretului nu e liber să fie apropiat de soțul (sau soția) sa. Intimitatea este irevocabil deteriorată, iar cel implicat se îndepărtează de un tovarăș de nădejde. Exceptând cazul în care cei doi reușesc să discute despre ceea ce s-a întâmplat, nicio reparație nu este posibilă. Iar dacă secretul e descoperit, leziunile care apar în zona încrederii, a prieteniei și a intimității vor infecta fiecare centimetru al relației – pentru fiecare membru implicat, atât părinți, cât și copii. O aventură e ca o cangrenă. Fără a-l amputa pe intrus din relație, pentru a putea curăța mai apoi rana făcută și a întări întregul rămas, după care să învățăm cum să trăim cu cicatricile – fără toate acestea, vindecarea este imposibilă, iar decesul relației este iminent.

Recuperarea în urma unei aventuri implică disponibilitatea de a discuta chiar și atunci când ne este cel mai dificil, de a pune întrebări și de a depăși în final trauma trădării. Iată povestea unui cuplu care s-a vindecat – spre deosebire de Harry și Liz.

Bob era polițist într-o secție locală de poliție. Robust pe dinăuntru și pe dinafară și potrivit pentru slujba lui, se afla în cursa pentru insigna de detectiv. Soț tandru și tată iubitor, el obținuse și o diplomă de colegiu, finalizat la seral. Soția lui, Lonnie, lucra la agenția locală de plasament al forței de muncă. După ce apăruse bebelușul, amândoi au început să aibă vieți foarte pline, dar au continuat să fie și buni prieteni.

Totuși, era greu pentru Bob să vorbească despre munca lui. Odată, a venit acasă încercând să lase în urmă scenele însângerate de la locul unui accident rutier, în care o întreagă familie fusese ucisă. Când Lonnie l-a întrebat cum i-a mers în ziua aceea, el a dat din cap indiferent și a spus: „Oh, plictisitor, ca de obicei." N-a vrut s-o deprime cu imaginile înfiorătoare pe care le văzuse în cursul zilei. Apoi, în acea noapte, visele lui au fost populate de cadavre. S-a trezit țipând, în timp ce Lonnie îl ținea în brațe.

„Ce-ai visat?"

„Nu-mi amintesc."

„Ok", a acceptat ea zidul pe care el îl ridicase.

Bob era, de asemenea, militar în rezervă. La câteva luni după nașterea bebelușului, Bob a primit ordinul de chemare pentru a merge în Irak. Patriot și curajos, a vrut să ia parte la lupta împotriva terorismului și să-și apere țara. Dar nici măcar munca lui de polițist nu-l pregătise pentru oroarea, șocul și panica războiului. Bombele care cădeau în jur îi făceau bucăți pe oamenii lui. Copiii pe care încerca să-i protejeze într-o clipă erau găuriți de șrapnele în următoarea. La început a plâns, apoi a devenit indiferent. I-a mai rămas doar senzația de groază din stomac. Stresul era insuportabil. Avea un soldat cu care lucra îndeaproape – Angela. Ea se ocupa de scoaterea trupurilor de sub dărâmături. Într-o noapte, după o zi deosebit de istovitoare, și-au găsit alinarea unul în brațele celuilalt. Curând după aceea, Bob a fost trimis acasă.

După întoarcerea lui, Bob a revenit imediat la serviciu, ca ofițer de poliție. Apoi, într-o duminică, în vreme ce stătea la o terasă cu familia, un chelner a venit discret pe la spatele lui, ca să-i ia comanda. Bob s-a ridicat brusc, s-a răsucit în aer, s-a repezit la chelner și și-a înfipt mâna-n gâtul lui, înainte ca măcar să-și dea seama ce face. A fost chemată poliția.

Bob a știut atunci că era la ananghie. A făcut eforturi. Primind ajutor de specialitate, a înțeles că suferea de stres posttraumatic, o afecțiune comună în rândurile veteranilor de război, al polițiștilor și al femeilor abuzate, de asemenea.

Apoi Bob a început să i se confeseze lui Lonnie. În vreme ce ea-l ținea în brațe, noapte după noapte, el îi dezvăluia rănile lui cele mai adânci, descriindu-i imaginile sângeroase din război, care încă-l bântuiau. În cele din urmă, a venit și noaptea în care el și-a asumat riscul cel mai mare dintre toate. I-a spus lui Lonnie despre Angela. Lonnie a fost zdrobită. Nu se putea opri din plâns. Timp de câteva săptămâni, Bob a dormit pe canapea. Abia dacă-și mai vorbeau. Dar, cu timpul, zidul dintre ei s-a subțiat și a căzut. După încă o lună, au avut un moment în care au plâns împreună, ținându-și în brațe bebelușul. În acea zi, Lonnie a sunat un terapeut.

În cadrul ședințelor de consiliere maritală, amândoi s-au străduit din răsputeri să asculte, să-și vorbească unul altuia și să-și aline reciproc rănile. Lonnie a mărturisit lucruri pe care i le spusese doar surorii ei, nu și lui Bob. Iar Bob a scos la lumină furia și frica adunate în toți anii în care lucrase ca polițist pe străzi. Au devenit tot mai apropiați, iar prietenia lor s-a adâncit. Și, după asta, între ei s-a reaprins flacăra dragostei și pasiunea.

Secretele pe care le ținuseră ascunse atât Lonnie, cât și Bob aproape că le distruseseră relația. Faptul că și-au deschis inima unul în fața celuilalt și că și-au dat la iveală secretele i-a salvat.

Când se naște un bebeluș, lumea întreagă se schimbă. E absolut necesar să-l aducem pe partener în această nouă lume a noastră. Nu ascundeți abaterile de la drum. Aveți încredere că iubirea partenerului va ieși nevătămată din carusel emoțiilor pe care le-ar putea resimți acesta. Discutați împreună.

10. Dați întâietate sexului gourmet și faceți-vă timp pentru asta

Există o veche zicală, care spune așa: Un bărbat are nevoie de sex pentru a ajunge la dragoste, iar o femeie are nevoie de dragoste pentru a ajunge la sex. Așa cum reiese din studiul nostru, cele mai multe cupluri au fost de acord cu asta. Bărbații pe care noi i-am intervievat au spus că ceva s-a închis în interiorul lor, atunci când nu s-au mai simțit doriți de partenerele lor. Însă femeile s-au plâns că, atunci când bărbații și-au pierdut romantismul, sexul a devenit doar o altă corvoadă. Pentru ca ambii parteneri să fie satisfăcuți, aveau nevoie de sex gourmet – adică acela care e delicios până la divin și care, desigur, necesită timp.

Romantismul și pasiunea se nasc din prietenie. Dacă neglijăm latura sentimentală și ne rezumăm doar la partide rapide, sexul devine fad și inert. Dar când ne încredem unul într-altul și ne simțim iubiți, sexul e cel mai mare deliciu dintre toate. Să-ți faci timp pentru romantism îți poate da senzația că îl jefuiești pe bebelușul tău de un timp care-i este lui necesar. Dar adevărul e că…

Cel mai mare dar pe care i-l putem face bebelușului este dragostea noastră reciprocă.

Așadar, ieșirile săptămânale în oraș, călătoriile în familie, picnicurile relaxate sau cinele romantice în doi, desfășurate în intimitate, nu numai că ne îmbogățesc sufletul, dar sunt un beneficiu și pentru copil. Când copiii ne simt iubirea, sunt mai fericiți. De asemenea, ei învață chiar de mici cum trebuie să arate o relație de adult – aceea pe care o vor imita mai târziu. De asemenea, când noi doi ne cultivăm romantismul, suntem cu adevărat mai fericiți. Iar la maturitate, copiii noștri fericiți vor deveni părinți mai buni – fie că se vor juca cu bebelușul lor separat, fie împreună. Spre deosebire de partenerii care ignoră romantismul, adulții fericiți nu au nevoie să concureze între ei pentru atenția bebelușului și nici nu se îndepărtează de micuț atunci când nu primesc atenția cerută. De vreme ce bebelușii adoră să se joace cu ambii părinți în mod pașnic, tot ei vor beneficia cel mai mult, dacă relația va fi suficient de agreabilă pentru a permite jocul cooperant. Iar romantismul e cel care îndulcește amestecul. Natural, când în sfârșit ne vom așeza la masă în acel restaurant intim în care-am plănuit să cinăm, ceea ce vom discuta va avea legătură tot cu bebelușul. E bine și așa! Cel puțin, vom savura abundența noului parenting, zâmbindu-ne reciproc la lumina lumânărilor – aceeași care ne va dezvălui și pasiunea din priviri.

În următorul exercițiu, veți avea șansa să vă concentrați asupra modalităților de a vă îmbunătăți viața sexuală. Amintiți-vă, e recomandat să spuneți ce anume vă doriți, nu ceea ce nu vă doriți. În acest fel, vă veți aprofunda conexiunea și încrederea reciprocă. Și știți deja unde vă poate duce asta…

EXERCIȚIU

Conversațiile de care aveți nevoie

INSTRUCȚIUNI. Fiecare dintre parteneri trebuie să parcurgă următoarele zece puncte. Alege un singur punct – pentru a-l discuta cu celălalt. Pune o bifă în dreptul său. Comunicați-vă unul altuia punctul pe care l-a bifat fiecare și decideți între voi pe care dintre cele două îl veți discuta. Apoi vorbiți în mod specific despre schimbările pe care v-ar plăcea să le faceți în zona respectivă – cu tandrețe.

- ☐ Acceptați că lucrurile s-au schimbat de când a apărut bebelușul.
- ☐ Cereți să faceți sex cu partenerul.
- ☐ Vorbiți despre ce anume vă place în materie de sex și despre cum puteți face asta mai bine.
- ☐ Faceți gesturi de afecțiune nonsexuală, în special atingeri.
- ☐ Realizați că, în majoritatea cazurilor, el e un vajnic cuptor cu microunde și ea, un tuci domol.
- ☐ Acceptați că o partidă rapidă e la fel de importantă ca sex gourmet.
- ☐ Acceptați masturbarea pentru a ajunge la orgasm și continuați să faceți sex oral (dacă v-a plăcut și înainte).
- ☐ Împărtășiți-vă fanteziile sexuale.
- ☐ Discutați-vă cele mai ascunse sentimente și nu evitați conflictele.
- ☐ Dați întâietate sexului gourmet și faceți-vă timp pentru asta.

Capitolul 14

Adăugați în acest mix afecțiunea tatălui

Avem cu adevărat nevoie de tați?

În zilele noastre, bebelușii pot să prindă viață în pântecul unor femei fără partener, care apelează la băncile de spermă. Deși, pe tot cuprinsul pământului, o mulțime de copii au nevoie să fie adoptați. Așadar, avem cu adevărat nevoie de tați? Dacă ne uităm în oglinda culturii noastre actuale, răspunsul pare a fi… nu.

În cele mai multe drame TV, tații sunt înfățișați ca fiind nefolositori și plini de ifose; sau reci, rigizi și punitivi; ori, pur și simplu, diabolici, dacă sunt autoritari, violenți și periculoși. În serialele de comedie, se poartă de parcă ar fi niște măscărici imaturi și sunt ținta glumelor făcute de ceilalți. Dar poate că asta-i mai bine decât în reclame, unde sunt realmente invizibili. Dacă un spot publicitar se referă la parenting, femeile se bucură de 50% șanse de a juca rolul părintelui respectiv, de alte 50% șanse pentru a interpreta un alt adult care are grijă de copil și de 600% mai multe șanse decât bărbații pentru a reprezenta un profesor al copilului.

Când vine vorba de cuvântul scris, mai mult de jumătate dintre cărțile pentru copii o aduc în scenă pe Mami, drept singurul părinte nominalizat. Dacă apare și Tati, el este

prezentat ca fiind neglijent, neafectuos, absent sau irelevant. În 64% dintre cărțile destinate copiilor foarte mici, tații tind să fie prezentați ca fiind responsabili să aducă venituri în familie – atât. Iar în cărțile pentru copii de clasele a IV-a până la a XI-a, se poate întâmpla ca tatăl să fie acolo, ok, dar numai ca o inevitabilă figură înspăimântătoare.

Sunt, oare, soții necesari?

Sociologia populară nu i-a ajutat prea mult pe bărbați. Expresia „schimbul doi" (*the second shift*) a devenit un slogan începând cu mijlocul anilor 1960. A fost folosită pentru a descrie femeile cu două slujbe (care mergeau la serviciu, dar munceau și în casă). Conceptul implică și faptul că atât bărbații, cât și femeile dintr-o familie lucrau și că, întorși acasă, bărbații erau niște trântori care zăceau ore întregi pe canapea schimbând canalele TV, în vreme ce nevestele găteau, spălau, curățau casa și îngrijeau copiii.

Datele care au dus la apariția acestei expresii în 1965 au fost culese, de fapt, în 1945. Deși cercetarea totaliza numărul de ore muncite la serviciu și acasă, atât de femei, cât și de bărbați, totuși numai zilele lucrătoare au fost luate în calcul, nu și orele de muncă din weekenduri. Dacă ar fi fost introduse în analiză și orele muncite în zilele libere, s-ar fi observat că tații cu serviciu petrec, în medie, 91 de minute pe zi cu treburi gospodărești și îngrijind copiii. Iar statistica aceasta nu include orele petrecute cu copiii la joacă. Mai mult, activitățile tipic masculine (precum tunsul peluzei, repararea mașinii și desfundarea canalizării) n-au fost niciodată menționate.

Suntem conștienți că bărbații au în față o cale lungă de parcurs. Oricum, în mare măsură datorită mișcării de emancipare a femeilor, implicarea bărbaților în activitățile casei a crescut vertiginos din 1965 încoace. De exemplu, studiile

efectuate au constatat că timpul petrecut de tați cu copiii este, în medie, de 2 ore în fiecare zi lucrătoare și de 6,5 ore în fiecare zi de weekend – însemnând, în total, 83% din timpul petrecut de mamă cu copiii.

Iar mai nou, și tații lucrează de acasă. Sociologul Steve Nock arăta că mariajul îi stimulează pe bărbați să realizeze mai multe din punct de vedere profesional. De asemenea, e lucru știut faptul că bărbații își convertesc frica de parenting într-o străduință mai mare la serviciu. De exemplu, Family and Workforce Institute a calculat în 1997 că 96,8% dintre tați muncesc cu normă întreagă, în vreme ce doar 73,2% dintre mame au normă întreagă. Mai mult decât atât, „normă întreagă" înseamnă încă 8 ore de muncă plătită pe săptămână pentru tați, în comparație cu mamele. Pe ansamblu, noi nu vedem niciun trântor pe canapea. Fiecare muncește din greu, și la serviciu, și acasă.

Desigur, standardele din fiecare gospodărie diferă considerabil de la femeie la bărbat. Pentru cei mai mulți tipi, e o revelație ideea că draperiile ar trebui asortate cu tapițeria. Sau că draperiile sunt măcar folositoare la casa omului. Într-o recentă piesă de pe Broadway, *Defending the Caveman*, actorul care interpreta rolul spunea că mariajul a fost prima lui ocazie de a locui cu o femeie. Într-o zi, a venit acasă și și-a găsit soția curățând baia. A întrebat-o: „Ne mutăm?" Ca bărbat singur, spălase cada numai pentru a-și recupera garanția de la proprietarul locuinței.

I-am urmărit pe cei mai buni prieteni jucându-se împreună, începând de la vârsta de 3 ani până în anii de colegiu. Chiar și copiii de vârstă preșcolară trăiesc în lumi diferite, în funcție de sex. În jocurile lor fanteziste, fetițele adoră să se joace de-a miresele, gospodinele și prințesele. Pretind că sunt mămici și au păpuși în brațe. Și se îmbracă în rochițe cu volane ample, împodobindu-se cu coroniță. Dar ați văzut vreodată doi băieței care să se îmbrace în

hainele de duminică și să-și imagineze că sunt... unul, mirele și celălalt, cavalerul său de onoare?

Nu. Băieții se joacă de-a vânătorii și de-a eroii. Urmăriți o conversație pe care noi am înregistrat-o cu ceva vreme în urmă și care s-a derulat între doi copii de 5 ani, care se jucau lângă chiuveta din bucătărie.

Blondutul spuse: „Știi cât de multe lucruri te pot omorî?"

„Nu. Cât de multe?" întrebă prietenul lui.

„Cam două catralioane jumate. Dar cel mai rău e rechinul."

„N-o să mă prindă niciodată. Am să înot departe de el."

„Rechinii înoată mai repede ca tine. Te mănâncă dintr-o înghițitură."

„O să fug pe mal."

„Rechinii aleargă pe mal mai repede ca tine."

„Mă ascund după ușă."

„Pot să facă praf ușa cu dinții."

„Nu, și dacă-i de fier."

„Ba pot să muște și din fier."

„Atunci, ce-ar trebui să facem?"

„Să mergem să-l vânăm, înainte să vină el după noi."

„Daaa..."

A fost făcută o cercetare în cadrul căreia au fost aduse laolaltă fetițe de vârstă preșcolară într-o încăpere în care se aflau doar jucării de metal și arme de jucărie, în vreme ce băieții preșcolari erau introduși în grup într-o încăpere cu bebeluși de jucărie și animale pufoase. Ce a făcut fiecare categorie? Fetițele au legănat camioanele de metal în brațe, ca pe niște bebeluși. Băieții au tras unul spre altul cu bebelușii de jucărie pe post de mitralieră.

Mai târziu, când bărbații se așază la casa lor alături de câte-o femeie, bestia sălbatică e îmblânzită. Câți dintre ei știu să-și ajute logodnica să aleagă un serviciu de porțelan? Potențialul mire învață să spună: „Da, acela arată drăguț." Iată un cuvânt nou în vocabularul lui: „drăguț". Și, desigur,

cele mai multe mame intuiesc cu ușurință de ce anume are nevoie bebelușul, în vreme ce – pentru bărbați – o asemenea intuiție e îndelung așteptată.

Deci, dacă suntem deștepți, noi, bărbații, vom accepta influența femeii în ceea ce privește căminul și copiii – și-i vom respecta standardele.

Iar noi, femeile, dacă vrem bărbați cooperanți, vom face un pas înapoi, coborând standardele un pic, așa încât să-i lăsăm bărbatului ceva autonomie.

Vreți să vedeți care vă sunt, în realitate, gândurile despre bărbați ca parteneri și despre tătici? Parcurgeți chestionarul următor.

CHESTIONAR
Când vine vorba de bărbați...

Încercuiește răspunsul corespunzător, în funcție de ceea ce consideri a fi, în general, adevărat.

1. În cei mai mulți bărbați nu poți avea încredere că vor rămâne fideli. A F
2. După ce se naște copilul, femeile trebuie să facă majoritatea treburilor gospodărești. A F
3. Bărbații arareori se maturizează, așa că cei mai mulți rămân niște băieței. A F
4. Nu te poți aștepta ca un bărbat să se implice în mod consecvent în îngrijirea bebelușului. A F
5. La sfârșitul unei zile de lucru, cei mai mulți bărbați sunt niște „cartofi de canapea". A F
6. Un proaspăt tătic nu poate înțelege plânsul bebelușului. A F
7. Cei mai mulți dintre tați nu știu cum să procedeze cu un bebeluș. A F

8. Majoritatea bărbaților nu se interesează de soarta bebelușului. A F
9. Bărbații întotdeauna se eschivează de la treburile casei, dacă au ocazia. A F
10. Tații nu sunt cu adevărat necesari. A F
11. O femeie are nevoie de un bărbat cum are nevoie un pește de o bicicletă. A F
12. Nu e important ca tații să se joace cu copiii lor. A F
13. Nu poți avea încredere că tații își țin bebelușii în deplină siguranță. A F
14. E foarte probabil ca un tată să uite de ce lucruri au nevoie copiii. A F
15. Cel mai bine e să faci lucrurile personal și să nu te bazezi pe tatăl copilului. A F

Dacă ai răspuns A (adevărat) de 4 sau mai multe ori, atitudinea ta poate fi o problemă pentru relație. Așadar, citește mai departe.

Acum, încearcă să reflectezi asupra experienței trăite alături de propriul tată. Poate că asta afectează felul în care îți vezi partenerul și rolul său de tată, în prezent.

CHESTIONAR
Despre propriul tată

Bifează A (adevărat) sau F (fals), în funcție de relația cu propriul tată.

1. Tatăl meu n-a fost disponibil pentru mine. A F
2. Tata se purta cu răceală; nu era afectuos. A F
3. Tatăl meu putea să fie înspăimântător. A F
4. Tatăl meu mă lovea. A F
5. Tata avea accese de furie care mă speriau. A F

6. Tatăl meu îmi spunea lucruri rele în copilărie. A F
7. Nu l-am înțeles niciodată cu adevărat pe tatăl meu. A F
8. Tatăl meu nu era prietenos. A F
9. Tata nu mi-a spus niciodată că mă iubește. A F
10. Tatăl meu nu m-a lăudat. A F
11. De la tatăl meu n-am avut parte de pupici și îmbrățișări. A F
12. Tata nu m-a făcut să mă simt în siguranță. A F
13. Nu era chip să-l mulțumesc pe tatăl meu. A F
14. Tata nu mi-a arătat niciodată că e mândru de mine. A F
15. Tata n-a participat la evenimentele speciale din viața mea (meciuri, piese de teatru). A F
16. Uneori, tata mă îngrozea. A F
17. Tatăl meu n-a tratat-o foarte bine pe mama. A F
18. Tata era violent cu mine. A F
19. Tatăl meu avea o problemă cu drogurile sau alcoolul. A F
20. Uneori, tatăl meu îi favoriza pe frații sau surorile mele, în dauna mea. A F
21. Tatăl meu era nedrept. A F
22. Tata mă neglija. A F
23. Îl evitam pe tata, ori de câte ori puteam. A F
24. Și în ziua de azi mă supără felul în care m-a tratat tatăl meu. A F
25. Nu l-am cunoscut niciodată cu adevărat pe tatăl meu. A F
26. Tata niciodată n-a știut ce fel de om sunt și nu m-a înțeles. A F

Însumează răspunsurile bifate ca fiind adevărate. Dacă punctajul total e mai mare ca 5, înseamnă că poate fi dificil pentru tine să știi ce înseamnă un tată bun. Continuă să citești, ca să afli.

Avem, oare, nevoie de tați?

Răspunsul este „da". Tații le oferă copiilor o abundență de daruri. Cercetările efectuate arată că tații le lasă copiilor mai multă libertate pentru a explora, în vreme ce mamele promovează precauția. Michael Yogman și T. Berry Brazelton (ambii, pediatri) au ajuns la concluzia că joaca bebelușului cu tatăl său e mai mult de natură fizică și tactilă, în vreme ce joaca mamei e predominant vizuală și verbală. Joaca tatălui are avânt și diferite starturi, în vreme ce joaca mamei e mai echilibrată și mai calmă. Iar psihologii Hildy Ross și Heather Taylor au descoperit că, datorită faptului că micuții adoră joaca animată a taților, două treimi dintre copiii de 2 ani și jumătate îi aleg pe aceștia drept parteneri de joacă, în detrimentul mamelor. Mai simplu spus, tații sunt mai amuzanți.

Din studiile noastre a reieșit că mamele persistă într-un anumit joc, chiar dacă micuțul nu e interesat. De exemplu: „Cine-i cel mai înalt de la Zoo?" întreabă o mămică pe un bebeluș de 7 luni, în timp ce-i arată imaginea unei girafe. Copilul își întoarce capul într-o parte agitat. Nu-i pasă de girafă. Ea-l înconjoară cu brațele și-i arată poza din nou. Și din nou, bebe se îndepărtează. Dar mama e neobosită. Încearcă iar. Pe măsură ce copilul se retrage, îl auzim suspinând și spunând: „A... mama..." Însă mama e ocupată să fie profesoara plină de răbdare a micuțului.

Tații sunt diferiți. Ei lasă baltă un joc la fel cum aruncă un cartof fierbinte, dacă bebe își arată indispoziția. Prin urmare, dacă micuțul ia de jos un camion, tati spune imediat: „Vruuum... vruuum...", intrând în jocul nou al acestuia.

Apoi tati *devine* el însuși un camion de mare tonaj, urcându-l pe bebe în spinarea lui, răsturnându-se pe podea, făcând acrobații cu bebelușul și gâdilându-l, în vreme ce copilul râde cu încântare. Mama e ghidul, tatăl e tovarășul de joacă. Iar bebelușul are nevoie de amândoi.

Și-ar mai fi ceva. Tații pot fi, și ei, iubitori și blajini. Studiile întreprinse au arătat că mamele au grijă de fiii lor mai mult ca tații, însă aceștia au grijă de fiicele lor mai mult ca mamele. Așadar, se pare că avem nevoie și de mame, și de tați – fiecare cu domeniul său. Astfel, se creează un echilibru.

Dar, oare, stilul de joacă al tatălui îl ajută pe bebeluș să se dezvolte? Din nou, răspunsul este „da". Joaca plină de însuflețire a taților stimulează abilitățile de autocontrol. În studiile care au avut ca subiecți copii mici, joaca energică și pozitivă a taților era un predictor pentru cât de bine aveau să fie văzuți și acceptați copiii aceia de către ceilalți copii. Propriile noastre date atestă că, dacă tații se implică în universul emoțional al copiilor lor la vârsta de 4 ani – noi numim asta „antrenare a emoțiilor" – atunci copiii vor fi mai competenți social la vârsta de 8 ani. Iar rezultatele înregistrate de alte studii similare ne aduc la aceeași concluzie.

Iată unul dintre exemplele noastre favorite. În 1950, un strălucit psiholog pe nume Robert Sears a făcut cercetări pe un eșantion de 300 de familii care aveau copii de 5 ani. Apoi, 26 de ani mai târziu, alți trei psihologi au reevaluat aceiași copii (care, între timp, deveniseră adulți cu vârsta de 31 de ani). Ei s-au întrebat: Ce factori din universul copilăriei anticipează dacă micuții vor deveni adulți empatici mai târziu? Ei bine, cel mai bun predictor al empatiei s-a dovedit a fi implicarea tatălui la vârsta de 5 ani, indiferent că vorbim de fete sau de băieți. După alți 10 ani, când subiecții ajunseseră la 41, au fost iarăși studiați. De data aceasta, întrebarea era: Cine are cele mai bune relații sociale la vârsta a doua, cu partenerul de viață, copiii și comunitatea? Din nou, aceiași

copii care se bucuraseră de mai multă afecțiune din partea tatălui când erau mici. De la 5 la 41 de ani, implicarea tatălui făcuse diferența.

De asemenea, cercetările au arătat că abilitățile tatălui de a participa la jocuri precum „bau-bau" ori aruncarea mingii prevesteau o dezvoltare intelectuală ulterioară mai mare. Copiii cu tați implicați activ în viața lor au avut, de asemenea, abilități verbale mai înalte, un IQ mai mare și rezultate școlare mai bune în clasa a III-a. Pare să se contureze o formulă magică: tații trebuie să fie accesibili emoțional și afectuoși. Nu ajunge doar să fii prezent fizic lângă copilul tău, fiindcă te poți manifesta absent chiar dacă fizic te afli în aceeași încăpere cu el. La celălalt capăt al spectrului, se află tatăl aspru, rece, autoritar și punitiv. Acesta poate genera daune enorme în dezvoltarea emoțională și intelectuală a copilului. Deci, un copil se va descurca cel mai bine în viață, dacă tatăl lui este implicat, vesel, grijuliu și, mai presus de toate, *afectuos*.

Copiii nu sunt singurii care beneficiază de pe urma unor tați buni. Și soțiile sunt mai fericite, iar stilul lor de parenting strălucește mai frumos când soții lor sunt entuziaști și afectuoși.

Rețineți că nu e nevoie neapărat să fii bărbat, pentru a fi un tată bun. Oricine poate face asta. A fost efectuat un studiu care le-a instruit pe mame să se joace cu bebelușii așa cum o fac, în general, tații – și invers, i-a instruit pe tați să se joace în stilul mamelor. Surpriză! Bebelușii le-au preferat pe mame ca tovarăși de joacă. Așadar și femeile pot învăța să fie tați buni. Doar că, pentru femei, n-o să fie ceva la fel de natural ca pentru bărbați.

Peggy Sanday este un antropolog care a studiat relațiile de parenting și de parteneriat în 194 dintre culturile de vânători-culegători. Ea a descoperit că familiile ierarhice înfloreau în vremuri dificile. Când hrana era puțină, iar prădătorii

mulți, bărbații dominau femeile și copiii. Ei rămâneau distanți față de fiicele lor și creau legături cu fiii lor numai după ce aceștia din urmă traversau ritualurile din perioada adolescenței.

Dar în vremurile de acalmie, când pacea se instaura, tații și mamele se bucurau de un parteneriat egalitarist, iar tații contribuiau și ei la creșterea și educarea copiilor. Reversul – a descoperit Sanday – era la fel de adevărat! Când tații și mamele împărțeau în mod echitabil responsabilitățile de îngrijire a copilului, iar simbolurile feminine erau respectate inclusiv de religie, apăreau, invariabil, mai puține războaie. Deloc surprinzător, Sanday a constatat că asemenea culturi pașnice aveau mai multe șanse să supraviețuiască în timp, evitând exterminarea.

Ceea ce Sanday a scos la iveală este deosebit de important. În mediile în care exista siguranță, dacă bărbații își tratau femeile ca pe niște egale, asumându-și un rol de îngrijire a copiilor și prețuind atât feminitatea, cât și masculinitatea prin tradițiile lor sacre, se putea întâmpla ca războiul să fie eliminat cu totul. Mentalitatea aceasta ar fi putut suna, în gura unui bărbat, cam după cum urmează: „Ce mai e și cu războiul ăsta? Oh, regret, nu, nu e un motiv destul de bun. Nu-mi iei copilul!"

Gândiți-vă la următorul lucru. În țările din Occident, mediul de viață oferă, în general, securitate. Prădătorii nu mai bântuie pe străzi (cu excepția câtora umani, desigur). Iar hrana e adunată în supermarketuri. Cultura vestică a permis accesul în magazine și pentru bărbați, nu doar pentru femei.

În al doilea rând, femeile se luptă pentru emancipare peste tot în lume – în plan psihologic, social, economic și politic – în ciuda atacurilor laterale și a derapajelor menite să le oprească.

În al treilea rând, în Statele Unite, 91% dintre bărbați sunt de față la nașterea copiilor lor și, în plus, bărbații educați

participă la cursuri pe teme de familie într-un număr fără precedent. Cu 30 de ani în urmă, numai femeile ar fi venit la seminare intitulate „Aducând bebelușul acasă". În prezent, bărbații preiau inițiativa de a participa – în jumătate dintre cazuri.

În fine, femeia este din nou respectată și în doctrina religioasă. Mulți catolici se roagă direct Fecioarei Maria. Și mulți evrei prețuiesc matriarhatul și aspectul feminin al Divinității, numit Shechinah.

Poate că, într-adevăr, cultura noastră e la răspântie de drumuri. Dacă ne dedicăm ideii de a-i implica mai mult pe tați în creșterea copiilor, putem ajunge la o pace stabilă. Dar există forțe culturale care lucrează împotriva implicării taților în familie, de care cu toții trebuie să fim conștienți.

În cultura noastră, tații sunt adesea excluși

Nimeni nu e mai surprins ca tații să afle cât de mare-i importanța lor. Când vorbim în fața unei audiențe formate din tați, aceștia sunt fascinați de realitatea surprinzătoare. Sunt ei chiar atât de importanți pentru dezvoltarea fiilor și fiicelor? Mamele sunt la fel de surprinse. O mamă prezentă la una dintre discuțiile noastre libere povestea că, atunci când soțul ei a venit acasă și s-a lăsat pe podea ca să se joace cu copiii, ea s-a supărat. A strigat la el: „Hei, toată ziua m-am muncit să fac și asta, și aia... și uite că tot ce faci tu e să te joci. Pune-te pe treabă, căci vreau să mă ajuți!" Acum știe și ea că soțul ei chiar contribuia cu ceva, jucându-se cu copiii. Poate că, în viitor, va da glas și aprecierii, cerând ajutor la treburile casei mai târziu.

Cercurile de femei au tendința să se năpustească asupra unei proaspete mămici. Având experiență și pricepere, cu blândețe ele ajută mama și copilul și-l dau pe tată la o parte. Cei mai mulți tați sunt chiar fericiți să plece. Păi, cine-și

dorește pamperși plini de caca? Însă tații nu realizează că a-l hrăni, a-l îmbăia, a-i schimba scutecele și a-l îmbrăca pe bebe reprezintă niște oportunități minunate pentru conexiune, joacă și distracție. Odată ce tăticii descoperă magia, nu-și mai doresc vreodată să dispară din peisaj. Din păcate, mulți dintre ei se-ndepărtează prea devreme. Pot fi excluși de femei, dar se pot exclude și singuri.

Oricum, în zilele noastre, se manifestă un nou curent. Tații caută să se integreze în această relație cu copiii chiar de la început. În sălile de nașteri de pe tot cuprinsul SUA, tații sunt martori la nașterea bebelușului. Cu o generație în urmă, procentajul era de 0%, de vreme ce spitalele nu le permiteau să intre în vreo sală de nașteri. Contează? Puteți paria că da. Cercetările au arătat că prezența taților acolo intensifică experiența ambilor parteneri și reduce ostilitatea ulterioară dintre ei.

Deci, ce anume s-a schimbat? A ajuns brusc la iluminare comunitatea medicală? Ori s-au schimbat tații recent? Nici una, nici alta. Cheia dezlegării acestui mister se află în trecut. Să începem povestea, trecând în revistă istoria nașterii.

Istoria nașterii

Multe secole, încă din timpurile străvechi, copiii erau născuți acasă – femei extrem de competente (precum moașa și doula) asistând mamele la acest eveniment. Moașele erau experte în procesul fiziologic și medical al sarcinii, nașterii și vindecării. Ele se aflau alături de mame înainte, în timpul și după naștere și coordonau nașterile dificile. Femeile intitulate doula ofereau sprijin emoțional. Ele țineau de mână mamele, le alinau și le făceau masaj. De asemenea, le răspundeau la întrebări și rosteau cu calm și blândețe încurajări. Observați absența bărbaților din acest cerc.

Apoi, în Evul Mediu Târziu, în lupta sa împotriva păgânilor, Biserica Catolică a îndreptat sabia spre pântecul femeilor. Religiile păgâne venerau femeia. Femeile puteau fi vizionare, înțelepte, tămăduitoare și moașe. Dar, în 1484, papa a proslăvit meritele unei cărți intitulate *Ciocanul vrăjitoarelor* (*Malleus maleficarum*), publicată de doi călugări dominicani germani, Heinrich Kramer și Jakob Sprenger. Cartea era plină cu denunțuri privitoare la femei. Se spunea că femeile preacurvesc cu Diavolul în câmp deschis și că „un fum negru iese dintre coapsele lor".

Cartea pretindea și că femeile se transformă noaptea în succubus și secătuiesc bărbații de puteri, provocându-le vise erotice și conducându-i spre nebunie. De asemenea, textul învinuia femeile de orice – de la recoltele proaste și vitele bolnave până la gesturile disperate ale bărbaților și pierderea forței și potenței lor sexuale.

Sub autoritatea acestui document, călugării cu robă de inchizitori nimiceau femeile care tămăduiau și moașele – prin tortură și ardere pe rug. În plus, Biserica invita bărbații să-și demaște soțiile, dacă se ocupau cu așa ceva. Mulți dintre ei au și făcut-o – era o metodă înfiorătoare de a scăpa de nevestele nedorite.

Inchizitorii Bisericii soseau într-un oraș însoțiți de specialiștii în tortură, își instalau „curtea" și începeau să asculte plângerile localnicilor. Curând, femeile condamnate aveau să fie trimise la moarte. Când totul se sfârșea, inchizitorii plecau spre următorul oraș. Inchiziția acoperise toată Europa, ucigând femei din aproape fiecare oraș.

În prezent, istoricii estimează că 50 000 de femei – preponderent, vindecătoare și moașe – au fost torturate și asasinate ca urmare a cărții *Ciocanul vrăjitoarelor*. Cu toate acestea, în ciuda crimelor în masă și a susținerii acordate de Biserică medicilor de sex masculin, mamele au continuat să

cheme la căpătâiul lor moașe, care să le ajute să dea naștere bebelușilor.

În secolul al XVI-lea, a apărut primul grup de moașe de sex masculin – constituit de Ghilda Bărbierilor și a Chirurgilor. Era condus de un om foarte ciudat, care se numea Peter Chamberlen. În 1588, domnul Chamberlen a inventat forcepsul, iar el și familia lui au ținut secret designul vreme de 200 de ani. Moașele-bărbați foloseau forcepsul pentru a extrage cu forța bebelușul din trupul mamei, prinzându-l de cap. Instrumentul a fost promovat ca fiind o minune medicală pentru nașterile dificile, iar familia lui Chamberlen s-a îmbogățit și a devenit faimoasă datorită acestei invenții. Între timp, femeile care se ocupau cu moșitul își transmiteau mai departe, cu discreție, practicile referitoare la naștere – fără forceps.

Combaterea infecțiilor

Destul de neașteptat, pe la sfârșitul secolului al XVIII-lea, sarcina a început să fie văzută ca o boală. Un doctor pe nume Joseph De Lee rezuma situația în felul următor: „Întotdeauna li s-a părut medicilor, precum și nespecialiștilor că e bizar să numești chinurile nașterii o funcție anormală, dar cu toate acestea e, în mod cert, un proces patologic."

Cam în același timp, englezoaicele aristocrate au început să se teamă de complicațiile nașterii. Scenariul pesimist pentru naștere fusese pe scară largă promovat, așa că ele erau îngrozite. Se pare că nașterea era „poarta spre deces".

Urmând sfatul doctorilor, aceste femei zburau în cârduri spre spitale, pentru a-și naște copiii. Acolo, ele puteau evita complicațiile – sau, cel puțin, așa predicau medicii lor. În realitate, complicațiile erau oricum rare. Moașele făcuseră față în casele oamenilor, generații de-a rândul. Apoi, de-a lungul și de-a latul Europei, orășencele din clasa de jos s-au

grăbit și ele spre spitale. Și a urmat un fenomen izbitor. Indiferent de clasa socială, femeile care năsteau în spital începeau să moară pe capete – în același spital. Contractau o infecție numită febră puerperală care, în vremea aceea, era fatală.

Atunci, în scenă a intrat strălucitul doctor Ignaz Semmelweis, un autentic om de știință. În Viena, oraș cu medici buni, existau două spitale în care puteau naște femeile. Cunoscut sub denumirea de Primul Spital, acesta era un loc în care medicii consultau lăuzele după ce mai văzuseră și alți pacienți cu diverse boli sau după ce efectuaseră autopsii. Prin contrast, în Al Doilea Spital, lucrau numai moașe, care aveau unica slujbă de a aduce pe lume copii.

Dr. Semmelweis a observat că febra mortală ataca mamele de patru ori mai frecvent în spitalul cu doctori, decât în cel cu moașe. El a descoperit și o recomandare făcută de dr. Joseph Lister cu 20 de ani mai înainte: folosiți antiseptice în sala de chirurgie. Așadar, dr. Semmelweis i-a îndemnat pe medicii de la Primul Spital să-și spele mâinile în soluție de clorură de var, înainte de a asista o naștere – ceea ce îi curăța de germenii aduși de la diverși pacienți cu infecții. Și rata febrei puerperale a coborât vertiginos.

Atunci, comunitatea medicală și-a strigat împotrivirea. Un doctor e un gentleman și, desigur, un gentleman are mâinile curate – au spus toți. Semmelweis era pe cale să submineze încrederea pacienților în medicii lor. Ba chiar mai rău, de fapt, el căuta să distrugă reputația neștirbită a colegilor săi. Ca rezultat al acestor clevetiri, în loc să primească aplauze sonore și recunoștință, Semmelweis a fost exclus din rândurile medicilor. Și a murit în sărăcie.

Totuși, în SUA, un faimos doctor pe nume dr. Oliver Wendell Holmes a ridicat mănușa, susținând cauza lui Semmelweis. Și Holmes a întâmpinat opoziție din partea colegilor săi medici. Dar, spre deosebire de Semmelweis, le-a

învins obiecțiile. Așa că nașterea în spital, protejată de antiseptice, a devenit standardul.

Spre anul 1860, tot mai multe gravide din înalta clasă solicitau serviciile doctorilor. Dar vorbim aici de epoca victoriană. La început, doctorii – fiind bărbați – bâjbâiau pe sub fustele ample ale pacientelor pline de pudoare, pentru a evita să se uite la organele lor genitale. Slavă Domnului, această practică n-a supraviețuit mult.

Următorul pas înainte – gigantic la vremea lui – a fost anestezia. Dr. James Young Simpson a introdus cloroformul în sala de chirurgie. Simpson era un personaj cu un bizar simț al umorului. Folosea cloroform și pentru a se deconecta de ceilalți, la petreceri. De asemenea, îi deconecta și pe unii dintre nefericiții săi musafiri, spre încântarea celor rămași în picioare. Și, desigur, o teroriza în permanență pe biata lui soră, pe care o alerga prin casă, cu o sticlă de cloroform în mână. În ciuda „farmecului" emanat de Simpson, și alți doctori au văzut beneficiile cloroformului și au început să-l folosească în mod regulat în timpul nașterilor, pentru a ușura chinurile facerii.

Totuși, practica ușurării durerilor a fost întâmpinată cu enorme controverse. În cea mai importantă publicație medicală a Angliei, *The Lancet*, doctorii scriau că această procedură nenaturală putea răni și mama, și copilul. Și clerul ridicase vocea împotrivă. Oamenii Bisericii le reaminteau mirenilor că, după Biblie, nașterea dureroasă era pedeapsa femeii pentru păcatul Evei, care mâncase un măr din Pomul Cunoașterii. Ce blasfemie din partea femeilor, să creadă că n-ar trebui să suporte pedeapsa hotărâtă de Dumnezeu! Spre deosebire de ei, Regina Victoria a avut altă părere. În timpul nașterii celui de-al optulea copil al său, regina a luat „acel binecuvântat cloroform". După asta, împotrivirea la adresa folosirii lui s-a evaporat.

Au urmat alte inovații medicale. De exemplu, în 1882, dr. Max Sänger a inaugurat – cu succes – în Germania, operația cezariană.

A fost nevoie de timp, pentru ca femeile să îmbrățișeze noutățile. Cele mai multe mame din lume încă mai nășteau acasă, ajutate de moașe. Până în 1900, doar 5% dintre toate nașterile aveau loc în spital. Dar până în 1939, cifra se ridicase la 75% dintre femeile care locuiau în orașele mari și 50% dintre toate femeile. Iar până în 1970, aproape 100% dintre femei se internau în spital pentru a-și naște copiii.

Dincolo de toate, remarcați că tații care au fost îndepărtați de procesul nașterii de către moașe au fost, de asemenea, reduși la tăcere și de către medici. Deci, cum au aterizat ei în sala de nașteri?

Istoria taților în sala de nașteri

În prezent, în SUA, un copleșitor procent de 91% dintre tați participă la nașterea bebelușilor lor. Cu 50 de ani în urmă, erau complet absenți acolo. Povestea lor a început în 1957, cu o scrisoare publicată în *Ladies' Home Journal*. O soră medicală luase un pix și-o hârtie, pentru a da în vileag ceea ce ea considera a fi tratamentul crud și sadic la care erau supuse femeile în timpul nașterii.

În lunile care au urmat, sute de scrisori au început să se reverse. Editorul le descria ca fiind „atât de șocante, încât meritau o atenție națională". O femeie scria că fusese împinsă în grabă în sala de nașteri, unde mâinile și picioarele i-au fost legate cu curele de piele. Apoi a fost lăsată singură vreme de opt ore, până când a venit clipa să nască. Deși țipetele ei erau de durere, surorile medicale îi ordonau întruna să tacă. S-a dovedit apoi că această experiență era ceva tipic.

În 1962, *The New York Times* cita un doctor – J.H. Patterson – care spunea că, atunci când o femeie naște, locul

bărbatului ei este într-un bar. Iar rolul barmanului este să preia telefonul și să-i spună respectivului gentleman dacă soția lui a născut un băiat sau o fată. Apoi se cuvenea ca fericitul tată să plătească un rând pentru toată lumea și să-i servească pe ceilalți domni cu țigări.

Același articol, citit în spitalele din New York, a dus la interzicerea prezenței taților în timpul nașterii. Mulți medici declarau că ei nu puteau prevedea care ar fi fost comportamentul taților pe durata nașterii. Tații erau potențial periculoși. În cel mai bun caz, ar fi distras atenția personalului medical. Iar nașterea era acum un proces tehnicizat – spunea *Times*. Doctorii (în general, bărbați) adesea urmăreau nașterea câtorva bebeluși simultan. Nașterile erau controlate prin administrarea de oxitocină, o substanță destinată să grăbească nașterea. Pe scurt, indiferența și cruzimea prosperau în sala de nașteri. Compasiunea și grija nu se mai zăreau pe-acolo.

Dar se cocea o schimbare. Încă din 1933, dr. Grantly Dick-Read scria în cartea lui, *Childbirth Without Fear*, că prezența taților în timpul nașterii putea fi pozitivă. În anii 1950, dr. Fernand Lamaze fusese și el de acord cu ideea. În 1958, în Seattle, Clifford și Audrey Stone dăduseră în judecată Group Health Cooperative, pentru ca Clifford să poată fi alături de soția lui în momentul nașterii. În Denver, dr. Robert Bradley le-a permis taților accesul în sala de nașteri, pentru a-și instrui și calma nevestele „isterice". Opinia lui suna astfel: „Să spunem lucrurilor pe nume: ele [femeile însărcinate] sunt mai năstrușnice ca o prăjitură cu fructe."

Mamele și tații erau adevărații agenți ai schimbării. În 1955, în Seattle, părinții au constituit o organizație intitulată Seattle Association for Childbirth Education (SACE). Joan Patten, soția unui inginer de la Boeing Aircraft, a fost primul președinte. Pe 25 aprilie 1955, SACE a produs un film de scurt metraj, color și sonor, intitulat *Childbirth as a Family Experience*. Publicația *Seattle Times* relata atunci că filmul

a fost creat de „un grup convins că tatăl ar trebui să aibă de-a face mai mult cu nașterea decât cu plata facturilor".

În film era prezentată experiența reală a unui cuplu – un travaliu urmat de naștere. SACE a dus filmul la Maternity Center Association din New York, unde a fost difuzat în fața a 500 de părinți-delegați, din SUA și Canada. După asta, la sediul YWCA, SACE a început să ofere cursuri de pregătire a nașterii, care-i includeau și pe tați. Desigur, peste tot în afara orașului Seattle, SACE era înfierată pentru precocitatea ei.

Apoi, pe 22 septembrie 1960, în Arcata, California, un student de 23 de ani de la Humboldt State University s-a legat cu lanțuri de soția lui, Carola, de 19 ani, intrată în travaliu. Publicația *San Francisco Chronicle* relata că, înainte de asta, tânărul John Quinn îi spusese medicului curant, dr. Henry Frank, că voia să fie alături de soția lui. Aparent, dr. Frank îi replicase: „Imposibil!" Dl. Quinn îi zâmbise cordial și se legase cu cătușe de Carola, declarând: „Aceasta e soția mea. O iubesc. Vreau să fiu lângă ea."

Spitalul chemase poliția. În vreme ce ofițerul de serviciu, Don Mann, stătea acolo scărpinându-se-n cap în încercarea de a decide ce era de făcut, un băiețel sănătos tun de 3,6 kg tocmai se născuse. După care, dl. Quinn se descătușase singur și plecase împăcat. Nimeni n-a făcut nicio reclamație. „Noi i-am spus doar că, de acum înainte, va trebui să ia, pur și simplu, act de regulile noastre", a declarat administratorul spitalului.

Celelalte spitale au aflat de „infracțiunea" dlui. Quinn. Și au reacționat înăsprindu-și politicile. Dar dezbaterea era deja aprinsă, cu ecouri în toate comunitățile medicale din SUA. În *The New York Times*, Hazel Corbin, care conducea New York City Maternity Center, raporta solicitări tot mai numeroase din partea cuplurilor de a permite accesul taților în sala de naștere din anumite spitale.

Virginia Mason Medical Center din Seattle a răspuns pozitiv cererii acelor familii. Până la sfârșitul anilor 1960, un ditamai procentul de 80% dintre tați asistau la nașterea bebelușilor lor – după ce ascultaseră prelegeri și urmăriseră filme care să-i pregătească în prealabil.

Schimbările în acest domeniu se îngrămădeau una după alta. Sălile de naștere au fost discret luminate. Se punea muzică adecvată. La orele de pregătire pentru naștere își făceau apariția mulți tați, iar obstetricienii se așteptau acum ca tații să fie prezenți în clipa decisivă. Multe progrese mai trebuiau făcute, dar venise – în sfârșit – și vremea taților.

Secretul implicării tatălui în îngrijirea bebelușului

Cam cu vreo zece ani în urmă, era un pic deprimant să întrebi ce anume putea fi făcut pentru ca tații să fie mai implicați în viața bebelușului. De exemplu, s-a făcut un studiu care arăta că, dacă-i înveți pe tați cum să-și hrănească nou-născuții cu biberonul, ei se vor arăta un pic mai implicați – dar numai față de fii, nu și față de fiice. Așadar, care era răspunsul?

Myron Levine și Robert Block, doi obstetricieni, supervizau tații care voiau să învețe cum să ajute la nașterea propriilor copii (cu condiția să nu existe premise pentru vreo complicație, desigur). Cei doi au descoperit că, fiind chestionați după 3 luni, tații respectivi se dovedeau de două ori mai implicați decât cei care nu participaseră activ la naștere. Însă facilitarea implicării putea avea și efecte pe termen mai lung. Într-un studiu întreprins la Londra, s-a constatat că, atunci când pediatrii aveau program de lucru până spre seară, era de două ori mai probabil ca tații să fie cei care veneau cu copiii la vizita medicală.

Apoi, cercetările au luat o turnură nouă. Un număr de studii efectuate au descoperit că exista o relație între implicarea tatălui și dimensiunea conflictelor pe care acesta le avea cu mama bebelușului. Mereu și mereu, în fiecare grup etnic, clasă socială și grup rasial din SUA concluziile desprinse erau aceleași. Dacă exista un conflict feroce cu mama, iar satisfația relațională dintre părinți era scăzută, tatăl se îndepărta de mamă *și* de bebeluș. Dacă avea un conflict nesemnificativ cu mama, tatăl rămânea mai apropiat de amândoi.

O asemenea cercetare a fost de un real folos. Ne-a arătat că, dacă mamele și tații se înțeleg bine între ei, atunci tăticii rămân implicați în viața bebelușului. Dar, oare, puteam noi să facem încă un pas înainte? Puteam răsturna situația? Era posibil, în mod real, să creștem implicarea tatălui *prin* îmbunătățirea relației acestuia cu mama copilului? Și puteam face asta pe scară largă, pentru multiplele straturi ale societății? Ce-ar fi, dacă am schimba practicile spitalicești, așa încât să susțină cuplurile nu doar în ziua nașterii, ci și în zilele care urmează? Am decis să încercăm.

Concluziile noastre

Când am început acest proiect, am știut că va fi un pariu uriaș. Am dezvoltat seminarul „Aducând bebelușul acasă", apoi ne-am ținut degetele încrucișate și inimile pline de speranță.

Cu certitudine – au trecut câțiva ani de-atunci – am înțeles că aveam de-a face cu o combinație de factori: reducerea conflictului cu mama, transformarea conflictelor inevitabile într-unele constructive, păstrarea intimității între mamă și tată și oferirea unor învățături care să-l ajute pe tată. Împreună, toate acestea alcătuiau premiul cel mare, la care țințeam noi. Iată efectele pe care le aveam în vedere prin această combinație:

- Implicarea sporită a tatălui în viața mamei
- Implicarea sporită a tatălui în viața copilului
- Sentimente mult mai pozitive ale tatălui pentru bebelușul său de 3 luni
- Interes mai pronunțat al bebelușului față de ambii părinți, în timpul jocului
- Durată și frecvență mai mare a jocului cu bebelușul
- Ostilitate mai puțină între mamă și tată
- Satisfacție relațională mai mare între mamă și tată
- Simptome de depresie post-partum mai puține, în cazul mamei
- Satisfacție parentală mai mare pentru ambii părinți
- Dezvoltare emoțională mai accentuată a bebelușului
- Dezvoltare intelectuală mai accentuată a bebelușului

Implicații pe termen scurt

Așa cum se înalță cedrii, se transformă și bărbații în niște tați minunați – cu rapiditate. Bărbații de toate culorile, clasele sociale și etniile se dedică pentru a deveni parteneri și tați mai buni decât cei pe care ei înșiși i-au avut. Am văzut asta în rândurile bărbaților albi din clasa mijlocie, adepți ai curentului literar mitopoetic condus de marele poet Robert Bly. Am văzut că același lucru s-a întâmplat și cu bărbații de culoare neagră, participanți la Million Man March, desfășurat la Washington. Am văzut aceeași tendință și pe stadioanele de fotbal, unde mii de bărbați albi de orientare politică conservatoare, adepți ai mișcării evanghelice Promise Keepers, cântau despre a fi tați și soți mai buni. În ceea ce privește noțiunea de „tată", se ridică în America un nou val.

Vedem asta și în prezent, pe măsură ce străbatem țara instruind lideri devotați care să faciliteze organizarea seminarelor pe teme relaționale și de familie, pentru împovăratele cupluri căsătorite și necăsătorite care au acasă un

nou-născut. Bărbați din atât de multe dintre culturile noastre diverse declară la unison că vor fi tați buni. Că vor fi prezenți în mod constant în viața copiilor lor, așa cum proprii tați nu au fost. Și că le vor prețui pe mamele copiilor lor, așa încât micuții să poată vedea cum arată o relație de succes între părinți.

Un tată din Florida ne spunea că are vârsta de 26 de ani și că a stat în închisoare 8 din acești toți ani. Era la mii de kilometri distanță de fiicele lui. Acum, că e liber, jură că nu se va mai despărți vreodată de ele. După eliberare, a rugat-o pe mama fetei lui de 11 ani să-l lase să facă iar parte din viața copilei. Aceasta îl ura, așa că n-a fost ușor. În cele din urmă, a fost de acord să-i permită să-și vadă fiica. A fost mai ușor cu mama celeilalte fete, de 7 ani. Acum o vizitează regulat și pe cea mică. În vreme ce vorbește cu noi, își leagănă nou-născutul, iar noua sa parteneră își încolăcește brațele în jurul lui. El ne povestește că acum are trei slujbe. Și nu va mai pleca nicăieri.

Un alt tată, din Baltimore, ne relatează că, din când în când, aruncă o privire prin fereastra sufrageriei, spre colțul străzii unde altădată vindea droguri de 20 000 de dolari pe săptămână. De câteva luni, nu-și mai poate plăti chiria. Dar ține două joburi, nu intenționează să meargă la închisoare și nu mai iese niciodată pe stradă purtând pistol. Stă alături de soție, care e „regina" lui. Împreună cu ea, are grijă de o întreagă familie – mama lui, bebelușul lui, fiul său mai mare și biserica lor – biserica pe care cândva o blestema.

Aceeași poveste, spusă de unii și repetată parcă de alții. O vastă schimbare, în decursul unei singure generații. Bărbații intră-n scenă. Și răspund chemării pe care curentul feminist a lansat-o în urmă cu 45 de ani – că vor deveni parteneri și prieteni mai buni și că vor fi aproape de copiii lor. Și sunt pe drumul cel bun.

O unealtă pentru tată

Următorul exercițiu este pentru tații care își doresc să fie mai implicați în viața copiilor lor. Desigur, implicarea necesită planificare. Și grijă. Iată, deci, cum vă puteți manifesta afecțiunea – care face să înflorească atât ființa proprie, cât și familia.

EXERCIȚIU

Un tată cald și iubitor

INSTRUCȚIUNI. Tati, uită-te la lunga listă care urmează. Conține 167 de puncte. În mod special am făcut-o atât de lungă, astfel încât să poți găsi în ea o mulțime de alternative prin care să te poți implica în viața copiilor și să poți deveni un partener de nădejde.

Alege 6 căi cu ajutorul cărora ți-ar plăcea să te implici. Încearcă să faci 2 treburi gospodărești și 4 sarcini de parenting. Apoi discută cu partenera despre ceea ce-ai realizat și faceți un plan de îmbunătățire a activităților. Asigurați-vă amândoi că acceptați influența celuilalt, în timpul discuțiilor.

Mami, când tati pune-n aplicare sarcinile pe care și le-a ales, încearcă să nu ridici ștacheta până la cer. Oferă-i aprecieri pentru ceea ce face, deoarece cu cât se simte partenerul mai apreciat, cu atât mai responsabil va deveni.

Amândoi, rețineți: cu cât vă îndreptați unul spre altul mai mult, cu atât mai apropiați veți deveni.

Iată ce ți-ar putea plăcea să faci, ca tată. (Tati, alege 6 responsabilități – 2 treburi casnice și 4 legate de copii. Vorbește cu mami despre asta. Faceți un plan.)

- ☐ Spune-i copilului cât de mult îl iubești.
- ☐ Îmbrățișează-l sau dă-i copilului pupici.
- ☐ Plănuiește o ieșire specială cu unul dintre copii.

- ☐ Găsește ceva de lăudat sau de complimentat, când copilul a făcut ceva anume.
- ☐ Adu-i un cadou special copilului.
- ☐ Spală vasele după micul dejun.
- ☐ Spală vasele după cină.
- ☐ Așază masa.
- ☐ Curăță bufetul sau aragazul.
- ☐ Spală podeaua din bucătărie.
- ☐ Șterge praful din casă.
- ☐ Aspiră covoarele din toate încăperile.
- ☐ Spală podelele.
- ☐ Curăță baia.
- ☐ Fă curățenie în garaj.
- ☐ Du mașina la service.
- ☐ Fă ordine și curățenie în pivniță.
- ☐ Pregătește cina.
- ☐ Pregătește pachetele de prânz ale copiilor.
- ☐ Pregătește micul dejun.
- ☐ Alimentează mașina cu benzină/motorină.
- ☐ Gătește o masă de sărbătoare.
- ☐ Strânge gunoiul.
- ☐ Fă curat în jurul casei.
- ☐ Mătură curtea.
- ☐ Schimbă uleiul mașinii.
- ☐ Ocupă-te de revizia mașinii.
- ☐ Spală mașina.
- ☐ Fă un proiect special pentru casă.
- ☐ Schimbă scutecele copilului.
- ☐ Dă-i să mănânce copilului.
- ☐ Scoală-te noaptea, când plânge copilul.
- ☐ Calmează copilul sau bebelușul, când e neliniștit.

- ☐ Îmbracă bebelușul.
- ☐ Îmbăiază bebelușul.
- ☐ Joacă-te cu bebelușul.
- ☐ Du copilul la vizita medicală periodică.
- ☐ Du copiii la școală.
- ☐ la copiii de la școală.
- ☐ Asigură-te că toți copiii au ce le trebuie când pleacă dimineața de acasă.
- ☐ Du cu mașina un copil, într-un loc în care are nevoie să ajungă.
- ☐ Pregătește seara de culcare bebelușul sau copiii.
- ☐ Fă paturile.
- ☐ Laudă un copil pentru o treabă făcută bine.
- ☐ Spală rufele.
- ☐ Plănuiește să faci o vizită la rude.
- ☐ Citește-le copiilor seara, înainte de culcare.
- ☐ Întinde rufele la uscat.
- ☐ Fă cumpărăturile de la băcănie.
- ☐ la rețetele de la farmacie.
- ☐ Curăță grădina.
- ☐ Tunde iarba.
- ☐ Du animalul de companie la veterinar.
- ☐ Scoate câinele la plimbare.
- ☐ Verifică seara dacă sunt încuiate ușile și ferestrele.
- ☐ Stinge luminile de care nu e nevoie.
- ☐ Fă reparații prin casă.
- ☐ Ajută copilul la teme.
- ☐ Dezgheață și curăță frigiderul.
- ☐ Udă plantele sau grădina.
- ☐ Fă ordine și curățenie în spațiile comune.
- ☐ Pune la locul lor jucăriile.

- ☐ Alină bebelușul când plânge.
- ☐ Închide televizorul și stai de vorbă cu partenera.
- ☐ Închide televizorul și stai de vorbă cu copilul.
- ☐ Fă cadouri celor dragi.
- ☐ Ține legătura cu neamurile.
- ☐ Fă pregătirile de vacanță.
- ☐ la hainele de la curățătorie.
- ☐ Spală ferestrele.
- ☐ Planifică meniul pentru toată săptămâna.
- ☐ Fă piața de la supermarket.
- ☐ Fă curat după cină.
- ☐ Curăță bucătăria.
- ☐ Schimbă prosoapele.
- ☐ Fă ordine în bucătărie.
- ☐ Fă ordine prin casă.
- ☐ Vorbește cu mecanicul de la service.
- ☐ Sortează corespondența.
- ☐ Plătește facturile.
- ☐ Verifică soldul din conturi.
- ☐ Expediază corespondența familiei.
- ☐ Preia mesajele telefonice.
- ☐ Sună-i înapoi pe cei care v-au căutat și răspunde la e-mailuri.
- ☐ Economisește ceva bani.
- ☐ Scoate gunoiul afară.
- ☐ Separă gunoiul pentru reciclare.
- ☐ Calcă rufele.
- ☐ Cârpește rufele, dacă e cazul.
- ☐ Așază hainele curate la locul lor.
- ☐ Mătură bucătăria și zona de luat masa.
- ☐ Curăță aspiratorul de gunoi.

- ☐ Spală și ceruiește parchetul.
- ☐ Adună rufele murdare, pentru spălat.
- ☐ Schimbă becurile arse.
- ☐ Repară aparatura electrică.
- ☐ Schimbă așternuturile.
- ☐ Cheamă un electrician, când e cazul.
- ☐ Cumpără-le haine copiilor.
- ☐ Planifică o călătorie sau o ieșire cu familia.
- ☐ Ocupă-te de reparațiile necesare prin casă.
- ☐ Ocupă-te de renovare.
- ☐ Fă treburi pentru mentenanța casei.
- ☐ Cumpără mobilierul necesar.
- ☐ Redecorează anumite încăperi.
- ☐ Cumpără un obiect pentru casă.
- ☐ Cumpără un aparat electric necesar în casă.
- ☐ Verifică hainele care le-au rămas mici copiilor.
- ☐ Repară dulapurile din bucătărie.
- ☐ Repară obiectele stricate din curte.
- ☐ Îngrijește peluza, copacii și arbuștii.
- ☐ Ocupă-te de problemele cu banca.
- ☐ Îngrijește plantele de interior.
- ☐ Reașază lucrurile dintr-un dulap.
- ☐ Pregătește casa pentru musafiri.
- ☐ Fă pregătiri de petrecere.
- ☐ Organizează vacanța familiei.
- ☐ Planifică o ieșire romantică pentru tine și parteneră.
- ☐ Fă rezervări pentru o cină romantică.
- ☐ Pregătește pentru parteneră o seară relaxată, acasă.
- ☐ Planifică un eveniment de weekend (o călătorie cu mașina sau un picnic).

- ☐ Planifică o masă specială cu prietenii (sau comandă mâncare acasă ori la restaurant).
- ☐ Antrenează un copil pentru un anumit sport.
- ☐ Inițiază o conversație cu partenera, fără un scop anume.
- ☐ Stai de vorbă cu un copil, despre ce dorește el.
- ☐ Organizează un eveniment aniversar.
- ☐ Străduiește-te să-ți seduci partenera.
- ☐ Începe o conversație cu partenera, despre ce gesturi vă plac când faceți dragoste.
- ☐ Du copiii la petrecerile la care sunt invitați.
- ☐ Planifică diverse activități în aer liber cu familia.
- ☐ Fă planuri financiare pentru viitor.
- ☐ Planifică o achiziție majoră (de exemplu, o mașină).
- ☐ Ocupă-te de o investiție pentru familie.
- ☐ Vorbește cu partenera despre relația voastră.
- ☐ Stabilește o întâlnire cu prietenii de familie.
- ☐ Ține legătura constant cu prietenii comuni.
- ☐ Plătește taxele și impozitele.
- ☐ Ocupă-te de o chestiune juridică (de exemplu, de testamentele voastre).
- ☐ Ocupă-te de sănătatea familiei.
- ☐ Du copiii să facă sport.
- ☐ Creează un program de întreținere fizică pentru familie.
- ☐ Planifică o ieșire la un eveniment amuzant.
- ☐ Petrece timp cu bebelușul.
- ☐ Planifică o ieșire a întregii familii împreună cu bebelușul.
- ☐ Du copilul la pediatru, dacă-i bolnav.
- ☐ Du copilul la dentist sau la ortodontist.
- ☐ Ajută copiii cu lecturile suplimentare.
- ☐ Supraveghează copilul care se îmbăiază singur.
- ☐ Ocupă-te de disciplina copilului.

- ☐ Stai cu bebelușul seara până adoarme.
- ☐ Îngrijește copilul când e bolnav.
- ☐ Rezolvă o criză de isterie a copilului.
- ☐ Ocupă-te de copil când are emoții negative.
- ☐ Instituie limite pentru copil.
- ☐ Participă la un eveniment important pentru copil (un meci sau o piesă de teatru în care joacă).
- ☐ Participă la ședința cu părinții.
- ☐ Rezolvă problemele cu școala copilului.
- ☐ Participă la evenimentele școlare.
- ☐ Organizează aniversarea copilului.
- ☐ Caută profesor-meditator pentru copil (de exemplu, pentru lecții de muzică).
- ☐ Aranjează cu alți părinți o întâlnire la locul de joacă.
- ☐ Cumpără cele necesare pentru bebeluș sau pentru copii.
- ☐ Cumpără cadouri pentru copii.
- ☐ Pregătește copiii pentru tabără.
- ☐ Du copiii în vizită la bunici.
- ☐ Ocupă-te de programul after-school al copilului.
- ☐ Pregătește mesele bebelușului sau ale copilului.

Capitolul 15

Creați o moștenire valoroasă

Noi, ca ființe umane, nu suntem niște simple creaturi. În mod ironic, traiul împreună cu perechea aleasă și vlăstarii noștri ne dezrădăcinează într-un mod greu de imaginat. Nu e de ajuns să conviețuim simplu, să gestionăm conflictele și să fim prieteni. Există o neliniște în interiorul nostru care ne îndeamnă să căutăm un sens mai înalt, să clădim ceva mai important ca noi și ca simpla noastră existență.

În cadrul studiului nostru, am constatat că acele cupluri care au traversat șuvoaiele abrupte ale vieții de după nașterea bebelușului căutau o ancoră – obiective și valori care să le ofere stabilitate. În strădania lor de a se adapta la constantele întorsături și răsturnări de situație, ei au căutat să țină barca-n echilibru cu mâna încleștată pe noile vâsle, și-au trasat destinația și au navigat către ea împreună. Aceste cupluri au găsit un scop și-un sens.

Nu așa începuseră viața de cuplu. Când nu aveau copii, fiecare partener își avea propriile valori și tradiții, adânc întipărite în istoria personală. Dar apariția copiilor a schimbat toate astea. Cine avea să piloteze vasul copilului? Ale cui valori aveau să-i servească drept Steaua Nordului? Cum avea cuplul să cartografieze cursul viitor al familiei? Ce tradiții personale trebuiau abandonate și care trebuiau păstrate?

Cum aveau să creeze ei o moștenire de familie care să-l ducă pe copil înainte, spre o viață bună? Cuplurile care s-au descurcat cel mai bine s-au zbuciumat să găsească răspunsuri la întrebări ca acestea. Nu e vorba că ar fi ajuns, prin asta, la iluminare. Mai degrabă, au simțit un pământ mai solid sub picioare, fiind conștienți de situație.

Cu alte cuvinte, rutinele vieții cotidiene nu le-au fost suficiente. Ei voiau mai mult. S-au străduit din greu să-și domolească neînțelegerile, să creeze o prietenie trainică și să-și condimenteze viața sexuală. Au pus mare preț pe afecțiunea tatălui. Aveau toate ingredientele necesare. Dar ca să clădească ce? Nu doar o familie ca oricare alta. Ținteau spre o familie cu substanță – agreabilă, dar capabilă și să le umple de speranță sufletul (și sufletul copiilor). În mod intenționat, s-au gândit cum să-și construiască viața de familie, cât e de importantă și cine altcineva mai putea să contribuie în afară de ei doi. Și-au imaginat frumusețea vieții lor împreună. Și au vrut să includă acolo ceea ce era mai important pentru fiecare. Așadar, au luat filoanele cele mai prețioase din cultura individuală a fiecăruia și le-au împletit într-o frumoasă bijuterie. Nu una plină de opulență, ci una densă și durabilă, plină de semnificații și valoare. Acești parteneri de cuplu, care au reușit în parenting, au fost bijutieri iscusiți.

Primul filon: drumul de la „eu" la „noi"

În primul nostru studiu din programul „Aducând bebelușul acasă" (efectuat cu 13 ani în urmă), am urmărit 130 de cupluri proaspăt căsătorite din Seattle, pe măsură ce începeau să aibă copii. În luna a șasea de sarcină, i-am întrebat cum era pentru ei, ce simțeau în legătură cu sosirea iminentă a bebelușului și așa mai departe.

La final, concluzia cea mai importantă a fost aceasta: cuplurile care s-au descurcat bine după nașterea bebelușului deveniseră o echipă înainte de asta, încă din timpul sarcinii. Niciunul dintre parteneri nu mai spunea „eu". Se vedeau pe sine ca fiind „noi". Făcuseră pentru „echipă" sacrificii pe care nu le-ar fi făcut înainte de sarcină. Bărbații jucau un rol central, așa că aceia care parcurseseră tranziția de la „eu" la „noi" erau ușor de identificat. Își prețuiau femeia, le plăcea cum arăta însărcinată și o sprijineau pe toată durata sarcinii. Empatizau cu ea dacă avea probleme cu stomacul, îi aduceau perne în plus dacă nu stătea confortabil și ajutau mai asiduu la treburile gospodărești dacă ea avea nevoie să se odihnească. Cu ambii parteneri mutați din tabăra lui „eu" în cea a lui „noi", cuplurile navigau cu ușurință prin apele tranziției spre parenting.

Alții au avut parte de un climat mai aspru. Bărbații se plângeau de experiența sarcinii. Aveau senzația că fuseseră păcăliți, așa că-și lăsau femeia să se simtă singură și neatractivă. La fel ca în cântecul celor de la Beatles, „I, Me, Mine", ei nu trecuseră nicio clipă de la „eu" la „noi", prin urmare familia lor suporta consecințele.

De exemplu, Leon și Tammy au fost intervievați în timpul celei de-a șasea luni de sarcină. Leon a anunțat că avea în plan să plece la schi. Neputând să-și creadă urechilor, intervievatorul nostru i-a întrebat: „Adică voi mergeți să schiați?"

„Nu", a răspuns Tammy. „Doar Leon se duce."

„Dap", a confirmat Leon. „Nu văd niciun motiv să renunț la sporturile mele, doar pentru că este ea însărcinată."

Când a fost întrebată despre experiența sarcinii, Tammy a spus că i-a fost foarte greu. Cu nervozitate, a făcut o glumă, spunând că arată grasă.

„U-hu!" a râs Leon fără nicio reținere. „Arată ca o balenă. Înainte de asta, amândoi ne mândream că suntem în formă. Iar acum ea este cu adevărat o grăsană."

Tammy s-a îmbujorat și a lăsat ochii în jos. Leon se afla tot în faza de „eu". Deloc surprinzător, această familie nu s-a descurcat bine nici ulterior.

Un alt cuplu, Greg și Sara, au făcut și ei comentarii pe seama schimbărilor fizice din timpul sarcinii. Greg a spus: „Schimbările fizice... din punct de vedere medical, înțeleg ce se-ntâmplă și amândoi suntem lucizi, dar noi întotdeauna ne-am uitat de sus la oamenii grași și, iată, deodată, soția mea..."

Sara l-a întrerupt: „Nu de sus!"

„Bine, nu ne-am uitat de sus..."

Sara a explicat că ei doi fuseseră întotdeauna supli. „Asta e ceva pentru care noi nu ne-am făcut niciodată probleme – niciunul dintre noi."

Încercând să repare ce se mai putea, Greg a adăugat: „Și, știi, realizez că această greutate în plus nu e în totalitate grăsime, dar așa arată..."

„Că semăn cu Buddha – așa mi-ai zis alaltăieri", l-a întrerupt Sara. Și nu-i venea să râdă. N-a fost nici acesta un semn bun.

În timpul sarcinii, prea puțină atitudine de tip „noi" și prea multă critică vizavi de înfățișarea femeilor poluează conflictele în cuplu. De exemplu, când Greg și Sara au fost rugați să discute o problemă în laboratorul nostru, ei au avut o ceartă oribilă. S-au învinuit unul pe celălalt pentru stresul pe care-l resimțeau. Șase luni mai târziu, tot în laboratorul nostru, evaluând satisfacția lor relațională, am constatat că se prăbușise considerabil. Mai mult decât atât, bebelușul lor de 3 luni plângea mult și râdea puțin. Când le-am cerut să se joace cu el, am observat că joaca lor era complet

desincronizată, iar ei se concurau unul pe altul pentru atenția copilului. În timpul acelei sesiuni, bebelușul a devenit suprastimulat, supărat și n-a mai putut continua. Viitorul familiei lor nu arăta prea luminos.

Prin contrast, am avut și cupluri ca Phil și Sheanna. Phil vorbea despre cât de frumoasă devenise Sheanna, remarcând: „Ea, pur și simplu, radiază." Bărbații ca Phil își complimentează soțiile frecvent. Unii chiar spun că s-au simțit foarte romantici în perioada sarcinii. Vorbesc cu bebelușul din burta mamei și sunt încântați să-l simtă când se mișcă. Da, e stresant să treci prin experiența sarcinii – sunt de acord și ei – dar fac față împreună. De asemenea, au obiceiul să spună uneori: „Suntem însărcinați." Asta înseamnă să treci de la „eu" la „noi".

Când ne-am analizat descoperirile din laborator, tranziția spre mentalitatea de echipă („noi") a fost un indicator pentru cât de bine făceau față sarcinii cei doi parteneri. Acest indicator previziona satisfacția lor relațională de mai târziu. În mod surprinzător, prevestea și ce fel de bebeluș va avea cuplul respectiv – unul care să plângă copleșit de distres ori unul dornic să râdă și să le zâmbească. Deci, chiar era o necesitate pentru cupluri să adopte atitudinea de tip „noi".

Pe parcursul vizitelor făcute de cupluri în laboratorul nostru în timpul celei de-a șasea luni de sarcină, am analizat încă două aspecte ale vieții lor. Prima, le-am arătat o casetă video prezentând un bebeluș fericit și alta cu un bebeluș plângând – ordinea filmelor fiind aleatorie. În vreme ce partenerii urmăreau aceste casete, noi le măsura reacțiile fiziologice (precum tensiunea arterială și pulsul). Șase luni mai târziu, când bebelușii lor aveau deja 3 luni, i-am întrebat pe părinți cât de mult zâmbea și râdea copilul lor și cât plângea sau se agita. Una dintre membrii echipei noastre, Eun Young Nahm, a analizat datele culese.

Știam dintr-o cercetare efectuată de psihologii Ann Frodi și Michael Lamb că ritmul cardiac al mamei poate varia în timp ce privește casete video ca acelea. Frodi și Lamb au descoperit că ritmul cardiac al mamelor care-și abuzează copiii urcă rapid în timp ce se uită la imagini cu bebeluși plângând *ori* cu bebeluși fericiți sau care gânguresc. Însă, în cazul mamelor care nu-și abuzează copiii, ritmul cardiac crește doar dacă acestea văd imagini cu bebeluși plângând și *scade* când au în fața ochilor casete video cu bebeluși fericiți. Pe scurt, spre deosebire de mamele non-abuzive, cele abuzive erau în mod negativ stimulate de orice fel de copil, indiferent de starea lui emoțională.

În studiul nostru, noi nu am avut nici mame și nici tați abuzivi. Totuși, rezultatele noastre au fost în concordanță cu rezultatele obținute de Frodi și Lamb – după care am făcut un pas în plus. În timpul celei de-a șasea luni de sarcină, femeile care înregistraseră un ritm cardiac mai lent, o viteză mai mică a sângelui prin vene în timp ce urmăreau filmul cu bebelușul fericit, au dat naștere unor copii care s-au dovedit ulterior mai puțin irascibili și mai neafectați de distres. De asemenea, bărbații care avuseseră un ritm cardiac mai mic la vederea oricăruia dintre cele două filme aveau acasă (după 6 luni) bebeluși care zâmbeau adesea și râdeau. Fiziologia părinților din timpul sarcinii prevestea temperamentul de mai târziu al copiilor. Am întors concluzia asta pe toate părțile. Cum se explica?

Răspunsul s-a ivit când am analizat felul în care gestionase conflictul cuplurile aflate în perioada sarcinii. În luna a șasea, noi filmaserăm aceleași cupluri încercând să rezolve o neînțelegere de durată. O altă membră a echipei noastre, Alyson Shapiro, a descoperit apoi că cu cât erau cuplurile mai nefericite în cea de-a șasea lună de sarcină și cu cât le erau mai ostile discuțiile conflictuale, cu atât avea să plângă

mai mult bebelușul lor la vârsta de 3 luni și cu atât mai puțin avea să râdă în jocurile lor față-n față. În plus, acești copilași se dovedeau mai puțin capabili să se calmeze fiziologic și să se aline singuri. Prin contrast, părinții care traversaseră mai ușor conflictele din perioada sarcinii aveau bebeluși care zâmbeau și râdeau mai mult, și plângeau mai puțin în jocurile lor cu părinții. Acești din urmă bebeluși erau, neurologic și emoțional, mai bine dotați pentru a se calma, a-și focaliza atenția și a se alina prin propriile forțe.

Iată o informație relevantă: abilitatea unui bebeluș de a se alina și a-și concentra atenția e controlată de dezvoltarea unui important nerv în organism – nervul vag, care este al zecelea nerv cranian. Cu cât e mai bun tonul vagal (adică activitatea nervului vag), cu atât e mai bine dezvoltată această abilitate.

Când Alyson și-a analizat datele, a descoperit că jumătate din variația înregistrată de tonul vagal al copilului putea fi pusă pe seama discuțiilor în contradictoriu purtate de părinți în timp ce bebelușul încă se afla în pântecul mamei. Iată o predicție răsunătoare! Cu alte cuvinte, calitatea relației conjugale și modalitatea de soluționare a conflictelor în timpul sarcinii determină, în parte, ce fel de bebeluș va avea un cuplu. Dacă viitorii părinți își gestionează conflictele bine și relaționează pozitiv unul cu altul, e mai probabil să aibă un bebeluș fericit, care se alină singur și-și focalizează atenția ușor.

A fost uluitor pentru noi să constatăm, pe baza cercetării, că tipul de relație pe care o au viitorii părinți în perioada sarcinii conturează, literalmente, temperamentul bebelușului.

Tot în laborator, am făcut o altă descoperire inovatoare, când am analizat rezultatele seminarului nostru „Aducând bebelușul acasă". Am înțeles că, dacă puteam converti atitudinea de tip „eu" a partenerilor într-o atitudine de tip „noi" și dacă puteam șlefui abilitățile lor de gestionare a conflictelor, atunci puteam crește șansele lor de a avea un copil cu temperament pozitiv. Părea că seminarul „Aducând bebelușul acasă" chiar era soluția pentru a schimba condițiile fiziologice din uterul mamei – spre binele părinților și al copilului.

Trecerea de la „eu" la „noi" poate face diferența. V-ar plăcea să încercați? Atunci, haideți să parcurgem următorul exercițiu.

EXERCIȚIU

De la „eu" la „noi"

INSTRUCȚIUNI. Pentru a începe să clădești atitudinea de tip „noi", identifică o zonă în care v-ar plăcea amândurora să cooperați.

În primul rând, completează individual următorul chestionar. Trebuie să parcurgi fiecare punct. Acordă fiecărei afirmații incluse în cele ce urmează un punctaj (între 1 și 5), pentru a afla cât de mult ți-ar plăcea să construiești atitudinea de tip „noi" în acea zonă.

1 = Suntem ok în această privință și nu există absolut nicio nevoie de a mai adăuga ceva.

2 = Poate că există o ușoară nevoie de a consolida spiritul de echipă.

3 = Există o nevoie moderată de a consolida spiritul de echipă.

4 = Avem o nevoie considerabilă de a deveni o echipă.

5 = Este extrem de important să devenim o echipă.

Mi-ar plăcea să ne purtăm mai mult ca „noi" și mai puțin ca „eu", în următoarele zone ale relației noastre:

Beneficii, când simți că faci parte din aceeași echipă

1. Avem o comunicare foarte bună.
2. Avem o viață sexuală satisfăcătoare.
3. Ne organizăm căminul împreună.
4. Ne îndreptăm împreună spre scopurile noastre.
5. Ne facem treburile gospodărești ca o echipă.
6. Amândoi suntem implicați în parenting și în viața copilului.
7. Ne purtăm ca o echipă, în construirea unei bune relații cu familiile noastre.
8. Avem convingeri similare despre valorile noastre fundamentale în viață.
9. Avem idei asemănătoare despre cum să te distrezi și să te bucuri de viață.
10. Suntem foarte buni prieteni.
11. Partenerul(a) nu-mi dă motive să resimt gelozia.
12. Ne pricepem să ne ajutăm unul pe altul în reducerea stresului.
13. Ne simțim amândoi respectați în această relație.
14. Ne simțim amândoi iubiți în această relație.
15. Ne admirăm unul pe celălalt.
16. Suntem încrezători că putem rezolva orice problemă, dacă o înfruntăm împreună.
17. Ne simțim amândoi în siguranță în această relație.
18. Ne înțelegem bine cu socrii.
19. Avem opinii similare despre chestiunile religioase și filozofice fundamentale.
20. Cădem de acord în aspectele care-i privesc pe copii.
21. Avem păreri asemănătoare în privința banilor.
22. Ne cunoaștem și ne înțelegem unul pe altul.
23. Ne place amândurora viitorul pe care ni l-am conturat.
24. Amândoi simțim că viețile noastre împreună au un scop și un sens.

Însumează punctajele acordate pentru fiecare afirmație. Dacă ai obținut un număr mai mare ca 40, atunci următorul exercițiu ar putea să-ți fie de folos.

EXERCIȚIU

Zonele în care trebuie consolidată echipa

INSTRUCȚIUNI. Exercițiul se completează împreună de către parteneri. Mai întâi, discutați amândoi despre punctajele obținute la exercițiul anterior. Apoi, împreună, alegeți una dintre acele zone ale relației în care doriți să deveniți mai uniți. Încercați să nu vă luptați din cauza asta. Orice zonă în care se vor face îmbunătățiri deține potențialul de a vă transforma tot mai mult într-o echipă. Apoi propuneți câteva alternative pentru cum s-ar putea desfășura asta. Scrieți-vă ideile în spațiul liber rămas și angajați-vă să aplicați o idee până la capăt, în săptămâna următoare.

Ideile noastre:

Săptămâna aceasta, ne angajăm să facem următoarele:

Al doilea filon: moștenirea personală

Când devenim părinți, toate valorile, rolurile, obiectivele și filozofiile noastre de viață se transformă, odată cu noi. Nu mai suntem doar fiice și fii. Suntem mame și tați. În vreme ce ne ținem în brațe bebelușii, ne privim în oglindă și, în mintea noastră, vedem fotografiile părinților noștri ținându-ne pe noi. Tabloul copilăriei de altădată ni se-arată clar în fața ochilor, estompat ușor pe margini. Vedem că moștenirea care ne-a fost lăsată trebuie transmisă mai departe ori abandonată acum. Ca familie, facem parte din lungul șir al

generațiilor. Ce vor deveni copiii noștri? Și ce vor duce ei, la rândul lor, spre alte generații?

De obicei, ne extaziem când ni se nasc copiii. Vrem să ne întipărim fiecare clipă în memorie. Așa că facem poze, păstrăm felicitări, înregistrăm gângureli și ținem jurnale. Punem în ramă primul surâs, primul hohot de râs, primul mers de-a bușilea și primul pas. Deschidem albumele foto ale copilăriei noastre și fredonăm încet cântecul de leagăn al bunicii. Prețuim orele petrecute împreună și ne minunăm de viteza cu care trec. Apoi scormonim mai adânc.

Ne amintim vechile răni. Și ne iertăm părinții pentru ele. Ne amintim bombănelile sau tăcerea lor. Dar suntem amețiți de propriile nopți nedormite. Auzim iarăși vorbele grele de demult și regăsim ecoul lor în sinea noastră. Simțim din nou frâiele cum ni s-au pus pe cele mai scumpe dorințe ale noastre, dar cugetăm la propriile forțe insuficiente. Așadar, ne temem, ne zbatem, ne luptăm și ne prăbușim împreună – în aceeași epuizare. Compasiunea noastră pentru părinți crește, pe măsură ce conștiința propriei neputințe se trezește. Ne întrebăm în gând – ei cum au reușit? Dar părinții lor? Și cei dinaintea lor? Putem învăța ceva din viața lor? Și ne-ar fi bine să facem asta?

Acum creăm ceva cu totul nou: o familie care e un potpuriu de culturi. Fiecare familie îmbină trăsăturile ancestrale ale ambilor parteneri. Deci relația ce rezultă e multiculturală, oricum. Cultura e felul în care extragem un sens extraordinar din cotidian. Avem multe lucruri de hotărât acum.

Limbajul, stilul vestimentar, ritualurile, sărbătorile și tradițiile, toate, capătă un nou sens. Vom folosi menora sau lumânările de Crăciun? Vom celebra Ramadanul? Ne va păsa de imaginea publică sau o vom ignora ca fiind burgheză? Le vom da fiilor noștri pistoale și camioane de jucărie sau cărți de astronomie? Le vom da fiicelor noastre

păpuși cu rochii de prințesă ori halate albe și truse medicale de jucărie? Ce prieteni vom cultiva îndeaproape și pe care-i vom îndepărta rapid? Ce membri de familie vom invita la cină și pe cine vom evita purtând pică? Ale cui vor fi valorile culturale pe care le vom adopta – alte tale, ale mele, ale amândurora sau ale nimănui?

Alegem strămoșii a căror memorie dorim s-o cinstim: nobilii eroi, iscusiții haiduci sau oamenii simpli din popor.

În căminul nostru din Seattle, avem un perete întreg de tablouri. Acolo sunt părinții mei la nunta lor, eu însumi în copilărie pe un cal de lemn cu tălpi de balansoar, Julie când era bebeluș îmbrăcată într-o rochiță crinolină, bunicul meu cu mâinile lui mari de măcelar și tatăl lui Julie cu ghetrele lui. Mai încolo, stau cu un aer aspru străbunicii ruși ai lui Julie, cu cei șapte fii și fiice pe care i-au avut. Apoi iarăși tatăl lui Julie, cu mănușile puse, pregătit pentru un meci box. Iată-ne și pe noi, eu în redingotă, ea în rochie lungă, proaspăt căsătoriți. Și, desigur, fiica noastră, strălucind de încântare, la vârsta de 6 luni – încununarea plină de lumină a noastră, a tuturor.

Când fiica noastră avea 3 ani, am început să-i spunem povești. A aflat astfel despre oameni bravi, plini de atenție și generoși. Precum străbunicul ei patern, măcelarul evreu sosit din Austria. Săptămânal, el dăruia o zecime din carnea achiziționată celor nevoiași, fie că erau evrei, fie că nu, dar și țiganilor de la marginea orașului. În casa lui, masa orânduită pentru sabat era plină ochi de cunoscuți și apropiați, dar și de simpli călători, aflați în trecere pe-acolo. Nu exista nicio teamă față de cei care erau diferiți. I-am spus fiicei noastre cât de mult prețuim moștenirea pe care-am primit-o de la el. Căci și noi ținem ușa deschisă pentru membrii comunității din care facem parte.

Mai apoi, i-am povestit fiicei noastre despre bunicul lui Julie, care – la 16 ani – a călătorit pe jos timp de doi ani, mergând din Rusia până-n Germania, fiind hărțuit de cazaci călare cu săbiile-n mâini. Alternativele lui? Fie să se lase ucis în atacul vreunui sat, fie să se lase înrolat în trupele de sacrificiu ale armatei. Iar mai târziu, noi i-am povestit și despre cei 26 din familia mea, care au pierit în lagărele de la Auschwitz și Dachau. Și am dus-o să-l cunoască pe unul dintre verii mei, supraviețuitor al anilor de teroare de la Dachau. Îi prețuim pe părinții mei, care au fugit din Viena ca să ajungă în Elveția și apoi în Republica Dominicană; dar și pe părinții lui Julie, care s-au mutat din Detroit în Portland, în căutarea unei vieți mai liniștite. I-am spus fiicei noastre că este evreică.

Și i-am arătat șalul de mătase purtat de bunica lui Julie, decorat cu boboci de trandafir roz și galbeni, adus pe vremuri chiar din Rusia, unde fusese marfă de contrabandă. Același care strălucea pe umerii lui Julie, în portretul nostru de nuntă, așezat pe același perete. Va fi cândva și-al fiicei noastre în ziua nunții ei, dacă-l va dori. Și dacă va alege să se căsătorească, desigur.

Aceștia au fost strămoșii ei – și începuturile moștenirii ei. Care sunt rădăcinile voastre?

EXERCIȚIU

Crearea unei moșteniri: propriul perete cu tablouri vechi

INSTRUCȚIUNI. Deschideți albumele foto cu poze de familie și cu prietenii, în scopul de a înrăma fotografiile care vă plac cel mai mult. Selectați persoanele pe care le admirați din ambele familii, fiecare cu trecutul și cultura ei, chiar dacă sunt oameni pe care nu i-ați cunoscut niciodată. Ați putea, de asemenea, să le cereți părinților copii după fotografiile pe care le au ei cu rude și prieteni de demult. Aflați și care e povestea acelor oameni. Apoi amenajați pentru asemenea tablouri un loc special în căminul vostru. Va fi colțul strămoșilor, acolo de unde începe moștenirea voastră.

Al treilea filon: semnificația evenimentelor cotidiene

În viața de zi cu zi, felul în care ne petrecem timpul împreună, momentele în care facem pauză (sau nu), lucrurile pe care le considerăm speciale (sau banale) – toate acestea dezvăluie în fața copiilor valorile în care credem noi.

După ce s-a născut fiica noastră, am reflectat amândoi la maniera în care luam cina împreună. Și nu a fost vorba doar de ce anume să mâncăm. Știam că două treimi din familiile americane nu mănâncă împreună în mod regulat. Iar dintre cele care se reunesc la masă, jumătate se uită la televizor în timpul cinei. Așadar, în primul rând, am decis să luăm masa de seară împreună – fără televizor. Am stabilit să fie un interval de timp fără conflicte, în care să ne împărtășim cele mai bune și mai rele momente ale zilei. Și apoi, era atât de bine fără televizor, încât l-am scos din priză pentru totdeauna. Voiam să fim o familie care stătea de vorbă.

Mai târziu, pe vremea când fiica noastră avea 3 ani, mama mea, Lina, s-a plâns că fetița n-o săruta de rămas-bun și nici nu se-ntrista când o vedea că pleacă. Noi am presupus că era, poate, din cauză că Lina nu venise prea des s-o vadă. Am fi ieșit în oraș să luăm masa cu ea, dar impunea prea multe restricții. O invitaserăm la masa de sabat, dar obiectase. Era prea ocupată cu prietenii ei și nu-i plăcea să-i facă alții program. Totuși, noi am insistat, iar ea în final a acceptat.

După primele întâlniri, ea și fiica noastră au devenit inseparabile. A mers. Era un echilibru perfect între noi patru,

stând la masă, rugându-ne, cântând și sărbătorind – trei generații laolaltă. Apoi mai erau și momentele acelea speciale, când fetița o bombarda pe Lina cu perne. Râdeau încontinuu, iar noi prindeam totul pe film. Acum ele două erau numai pupici și îmbrățișări, spaghetti și înghețată. Și asta s-a repetat în fiecare săptămână, pentru următorii șapte ani.

După ce bunica a venit în sfârșit să locuiască împreună cu noi, fiica noastră petrecea ore întregi mângâind-o și piep-tănându-i părul. Când Lina a trecut în neființă, ea a lăsat în urmă o nepoată care-o iubea enorm și care avea acum o accepțiune proprie a noțiunii de „familie".

Cum facem noi, părinții, să creăm o cultură proprie din evenimentele care au o semnificație comună familiei, astfel încât de aici să rezulte o moștenire pentru copilul nostru? Fie că realizăm, fie că nu, ne legăm unul de altul prin fiecare cuvânt, fiecare alegere, fiecare tăcere și fiecare acțiune. Toate acestea exprimă valorile și scopurile noastre, ce anume socotim banal și ce anume considerăm important. Ce vom face, în fiecare zi, cu cele 24 de ore ale noastre?

Modul în care intrăm în contact unul cu celălalt (emoțional, fizic și spiritual) determină cine suntem noi, ca familie. Când provocăm intenționat asemenea momente, acestea devin ritualurile noastre de conectare.

Chiar și ritualurile neînsemnate pot avea un mare impact. De exemplu, Peter și Jill aveau opinii foarte diferite despre cum trebuia sărbătorită ziua de naștere a lui Jill. El spunea că totul decursese ok. Ei i se părea că fusese îngrozitor. Luaseră masa într-un restaurant romantic, în intimitate, fără micuța Anna, iar Jill primise un cadou care-i plăcea. Deci, ce anume fusese în neregulă?, voise el să știe. Jill replicase: „Dar am făcut chiar eu rezervările pentru cină și mi-am cumpărat propriul cadou!"

„Corect. Iar eu sunt un medic ocupat, în vreme ce tu stai acasă. Ar fi fost mai bine dacă-i ceream asistentei mele să se ocupe de asta? În plus, ție niciodată nu-ți plac cadourile pe care le aleg eu."

Prin urmare, le-am cerut să ne vorbească despre aniversări. În calitate de copil unic la părinți, Jill avusese câte-o petrecere în fiecare an, cu un clovn angajat să facă numere de magie și toți prietenii ei acolo. Era complet surprinsă de tot ceea ce primea în dar – și era singurul moment din tot anul când se simțea iubită de părinții ei. În acea singură zi din an, părinții păreau și ei fericiți împreună.

Peter, pe de altă parte, provenea dintr-o familie uriașă. La fel ca frații și surorile sale, de ziua lui primea o felicitare, un cadou și o masă specială. Asta era tot, povestea Peter, și totul era ok.

„Ei bine, nu-i ok pentru mine", declara Jill.

Însă odată ce-am început să vorbim despre moștenirea pe care ei o clădeau pentru Anna, punctul lor focal s-a mutat. Peter admitea că micile cadouri pe care le primea în copilărie nu-l făceau fericit mereu. Uneori, câte-un frate primea un cadou mai important decât al său. Dar se consola singur că e totul bine așa, iar faptul că se adapta îl făcea mai puternic. De cealaltă parte, Jill recunoștea că nu-și dorea chiar toate cadourile de care avusese parte. Voia doar ca părinții ei să fie fericiți împreună, dar și alături de ea. Însă nu erau.

Și Peter, și Jill își doreau ca Anna să se simtă specială, însă afecțiunea lor plină de emoție și faptul că micuța îi vedea fericiți împreună erau cele mai frumoase cadouri. După ce au discutat despre asta, Peter și Jill au conceput împreună un ritual pe care toți trei îl puteau prețui ca pe ceva special pentru familia reunită.

Ritualurile de conectare nu trebuie să se concentreze doar asupra familiei unite „la bine". Restul promisiunii făcute la

nuntă vorbește despre cum să fii alături „la greu" – deci putem crea niște ritualuri și pentru asemenea contexte.

O familie pe care noi o cunoaștem personal a fost nevoită să treacă peste niște neînțelegeri majore în privința a ceea ce însemna îngrijire în caz de boală. Mama lui Larry fusese activist politic. Era puternică și plină de energie, dar se făcea vinovată de a-și fi neglijat familia. Deci, când Larry (copil fiind) s-a îmbolnăvit, ea a văzut în asta șansa de a dobândi iertarea. Îi umfla pernele ca să fie moi, îi lua temperatura la fiecare zece minute și-l acoperea cu reviste și cărți. Cel mai de preț dar, îi făcea limonada lui favorită, în care punea gheață spartă chiar de mâna ei. El pur și simplu adora toate aceste atenții.

Acum, după ani și ani, Larry s-a însurat cu Rita – o altă femeie puternică și plină de energie. Dar experiența Ritei cu boala era o cu totul altă poveste. Mama Ritei fusese bolnavă cam în toată perioada copilăriei sale. Dormea în living și întreaga familie orbita în jurul ei. Toată lumea trebuia să facă liniște – în permanență. Și totuși, în ciuda acelor continue îngrijiri, mama Ritei murise de cancer. La acea vreme, Rita avea 10 ani.

Fetița a rămas cu tatăl ei. Au supraviețuit pierderii devenind mai conectați, mai rezilienți și mai pragmatici. Ori de câte ori se întâmpla să simtă vreunul dintre ei cel mai mic semn de boală, îl nega cu tărie. Chiar și când avea febră, Rita tot se ducea la școală, ascunzând simptomele de ceilalți. Să te odihnești când ești bolnav era pentru ea un semn de slăbiciune. Să fii bolnav nu însemna că trebuie să te răsfeți.

La o săptămână după ce Larry și Rita s-au căsătorit, Larry (un tip în general solid și atletic) a căzut la pat doborât de gripă. A zăcut cât era ziua de lungă, simțindu-se mizerabil. Într-un sfârșit, s-a jeluit cu o voce ursuză și plângăreață: „Riiita..." Când ea l-a ignorat, el a chemat-o din nou:

„Riiitaaa..." Aflată în spălătoria de alături, Rita își dădea ochii peste cap. Fiindcă fusese iarăși ignorat, în cele din urmă Larry a strigat cu disperare: „Riiitaaaaah..."

Și Rita a intrat în încăpere, vrând să știe ce catastrofă se-ntâmplase. Cu un glas milog, Larry i-a mărturisit: „Scumpo, mă simt îngrozitor. Poți, te rog, să-mi umfli perna, să-mi aduci ceva de citit și să-mi faci o limonadă cu gheață spartă chiar de mâna ta?"

Rita povestește cum Larry a avut noroc că nu l-a mătrășit pe loc. Se petrecea între ei o „ciocnire a civilizațiilor". Pur și simplu, ea nu înțelegea de ce anume avea el nevoie. Ea, când se simțea bolnavă, era ca o pisică – mai avea puțin și se vâra sub pat, miorlăind dușmănos dacă voiai s-o mângâi. Dar Larry nu. Pentru el, boala era prilej de giugiuleală și afecțiune. Deci, ce însemna asta – „la bine și la greu"?

Larry și Rita au fost nevoiți să compună împreună un ritual de îngrijire în caz de boală, pe care amândoi să-l accepte. Rita i-a dezvăluit că starea de boală o speria de moarte, fiindcă o revedea pe mama ei murind și lăsând-o singură, în ciuda îngrijirilor multiple de care beneficiase. De asemenea, deși îi era greu să recunoască, Rita era nespus de supărată că mama ei acaparase atenția tuturor cu boala ei. Larry i-a mărturisit regretul său că trebuise să fie bolnav, pentru a primi iubirea și atenția mamei sale. Cu rușine, i s-a confesat că – și atunci, și acum – își exagerase simptomele, doar pentru a putea sta acasă și a fi răsfățat. Odată ce adevărul ieșise la lumină, Larry și Rita puteau elabora în deplină libertate un nou ritual pentru boală, care să-i satisfacă în mod adecvat – pe ei și pe bebelușul lor.

Putem crea ritualuri de conexiune atât în jurul evenimentelor obișnuite, cât și al celor extraordinare. Cum ar trebui să procedăm, dacă unul dintre noi reușește ceva deosebit de important? Însă dacă eșuează și are nevoie de sprijin? Cum

ar trebui să ne manifestăm prețuirea unul față de celălalt, dar și față de copii?

Să începem prin a analiza cum anume se desfășoară în prezent ritualurile voastre de conectare.

CHESTIONAR
Ritualuri în cuplu

Tu și partenerul(a) v-ați creat ritualuri de conectare emoțională unul cu altul, pe care amândoi să le prețuiți? Bifează varianta care se potrivește în relația ta (A – adevărat, F – fals), în căsuțele corespunzătoare, pentru fiecare afirmație de mai jos.

Ritualurile noastre	Tu		Partenerul	
În casa noastră, reuniunile de la sfârșitul zilei sunt, de obicei, momente speciale.	A	F	A	F
În weekenduri, facem o mulțime de treburi împreună, pe care le savurăm și le prețuim.	A	F	A	F
Aștept cu nerăbdare și mă bucur de vacanțele noastre împreună.	A	F	A	F
Când facem diverse treburi împreună, în general, ne simțim bine.	A	F	A	F
Avem modalități de a ne reface forțele și a ne revitaliza, când suntem obosiți sau epuizați.	A	F	A	F

Însumează de câte ori ai bifat varianta A. Dacă ai ales A de mai puțin de 2 ori, ai nevoie să îmbunătățești împreună cu partenerul(a) această zonă a vieții tale. Citește mai departe.

EXERCIȚIU

Creează ritualuri cotidiene de conectare emoțională

INSTRUCȚIUNI. Selectează unul dintre următoarele subiecte și discută-l cu partenerul(a). Ulterior, fiecare dintre voi poate alege, dacă dorește, câte un subiect de discuție din listă.

1. Vorbiți unul cu altul despre cum era cina în familia de origine. Ce însemna pentru voi să mâncați împreună? Cum sunt mesele în familie acum? Dați câteva exemple de evenimente fericite și de coșmaruri ce s-au petrecut în timpul mesei, pe vremea când erați copii. Cum vi se păreau asemenea evenimente? Ce au însemnat pentru voi (dacă au avut vreo semnificație)? Care este rolul mâncării în familia voastră, acum?
2. Discutați despre despărțiri și reîntâlniri la sfârșitul zilei, în căminul vostru. Cum e revederea? Ce se întâmplă atunci? Cum era în familiile în care ați crescut voi? Ce anume vi se pare important, când vă adunați cu toții, la finele fiecărei zile? Ce semnificație v-ar plăcea să aibă reîntâlnirea?
3. Vorbiți despre pregătirile de culcare din casa voastră. Cum era pe vremea când erați voi copii? Cum ați vrea să fie acum? Ce ar însemna asta?
4. Stați de vorbă despre weekenduri. Ce se întâmplă în weekend? Cum erau weekendurile în familia de origine? Dați câteva exemple plăcute și neplăcute, de pe vremea când erați copii. Cum ați vrea să se desfășoare weekendurile acum? Ce ar trebui să însemne?
5. Luați la bani mărunți rutinele financiare pe care le aveți. Cum vedeți banii? De ce? Cum erau gestionați banii în familiile în care ați crescut? Dați exemple de evenimente fericite și nefericite legate de bani, din vremea copilăriei. Cum credeți că ar trebui gestionați banii acum?

6. Vorbiți unul cu altul despre posibilitățile de distracție din căminul vostru, despre cum să invitați prieteni pe la voi, să dați petreceri și așa mai departe. Ce se întâmplă, de obicei? Cum era în copilăria voastră? Dați câteva exemple pozitive și negative despre cum vă amuzați când erați mici. Ce e important pentru voi, când vine vorba de distracție? Ce atmosferă încercați să creați? Ce ar trebui să semnifice ea?
7. Care sunt momentele voastre deosebit de frumoase, petrecute în cuplu și în familie? Comentați câteva exemple recente. Ce anume a fost important pentru voi, în acele ocazii? Cum erau clipele petrecute în mijlocul familiei, când erați copii? Ce fel de momente fericite doriți să creați în familia voastră, în prezent?
8. Care sunt evenimentele tipice pe care le sărbătoriți? Cum sunt aniversările? Dar reuniunile cu familia extinsă? Cum le celebrați? Împărtășiți-vă unul altuia cum erau aceste evenimente în familiile voastre. Aveți câteva exemple pozitive și negative de pe vremea când erați copii? Ce ați vrea să însemne aceste evenimente, în prezent?
9. Ce se întâmplă de obicei în jurul unei rude care se îmbolnăvește? Cum era să fii bolnav, în vremea copilăriei? Cum ați vrea să se desfășoare lucrurile în propria familie, acum?
10. Vorbiți despre vacanțe, ritualuri de înnoire spirituală și despre călătorii. Cum se petrec aceste evenimente acum și ce însemnătate au ele? Cum erau vacanțele copilăriei voastre? Vă amintiți câteva evenimente fericite și nefericite, petrecute în vacanțe? Cum ați vrea să se desfășoare lucrurile azi?
11. Analizați ritualurile de recreere care implică experiențe precum întâlnirile și ieșirile, activitățile de weekend, evenimentele sportive, filmele și emisiunile TV, joaca împreună cu copiii și altele. Cum se derulau toate acestea în familia de origine? Cum ați vrea să se desfășoare ele acum, în propria familie?

12. Cum se împărțeau treburile gospodărești în familia copilăriei voastre? Cum era să ai asemenea responsabilități? Cum v-ar plăcea să fie acum?
13. În ce fel reușiți să vă recăpătați forțele și să vă revitalizați, când sunteți obosiți sau chiar epuizați? Cum procedau membrii familiilor voastre de origine? Cum v-ar plăcea să fie lucrurile acum, în propria familie?
14. Ce anume vă stimulează și vă îmbogățește sufletul (muzica, teatrul, arta, hobby-urile, alte interese comune amândurora)? Ce anume reînsufleția familia voastră de origine? Cum ați dori să fie acum, în familia voastră?

Al patrulea filon: ciclicitatea sărbătorilor memorabile

Să vorbim despre ciclul sărbătorilor speciale. Cum celebrați Crăciunul, Sfintele Paști, Kwanzaa, Paștele evreiesc sau Ramadanul – și de ce? Poate mai mult decât oricare alt eveniment, sărbătorile se întipăresc adânc în memoria noastră de copii. Ce fel de amintiri vrem să sădim în memoria copiilor noștri, pentru când vor deveni adulți?

Amintirile pe care le aveau Joshua și Tanaya despre Crăciun erau la fel de diferite ca ziua și noaptea. Pentru Tanaya, Crăciunul era o mare de lacrimi. Fusese copil unic la părinți. Tatăl ei plecase să lupte în Vietnam, chiar înainte de Crăciun. După aceea, nu l-a mai văzut niciodată. Exact înainte de următorul Crăciun, familia a aflat că el căzuse în misiune, în Da Nang. Mama ei se afundase atunci într-o depresie adâncă. Deși cu timpul și-a mai revenit, fetița n-a mai văzut-o niciodată râzând. Tanaya nu mai putuse celebra vreodată Crăciunul, fără să simtă că pierduse prezența tatălui și sufletul mamei.

Dar pentru Joshua, Crăciunul era diferit. El provenea dintr-o familie cu mulți membri, de undeva din Sud.

Crăciunul era perioada în care se reuneau toți. Mergeau împreună la biserică, el cânta în cor, iar mai apoi petreceau toți în jurul grătarului. În ziua de Crăciun, se adunau în jurul bradului și cântau laolaltă melodii în stil gospel, iar unchiul Stubs îi acompania la pian. Joshua niciodată nu primise cadouri costisitoare, dar iubea această sărbătoare. Era momentul cel mai frumos al anului, așa că el se declara acum un „fan al Crăciunului". În fiecare an, încă din luna iunie, punea deoparte mici cadouri pentru Tanaya și copii, pe care le ținea ascunse.

Joshua și Tanaya s-au străduit să creeze un nou ritual pentru Crăciun, care să funcționeze pentru amândoi și care să fie o amintire neprețuită pentru copiii lor. Au construit un altar special pentru tatăl pe care-l pierduse Tanaya și au așezat acolo, cu multă dragoste, o fotografie a bunicului. Cu o zi înainte de Crăciun, îi cinsteau memoria, spunându-le copiilor despre el povești pe care aceștia nu se mai săturau să le audă. Apoi, în ziua cea mare, se simțeau liberi să se bucure de sărbătoare, exact așa cum făcuse Joshua în copilărie. Iar când invitau întreaga familie extinsă la ei și căsuța lor se umplea de copii, atunci trăiau clipele cele mai frumoase.

Ne putem alege cu nenumărate amintiri din ritualurile de Crăciun, dacă le creăm în mod intenționat. Altminteri, dacă evitați să vă gândiți la ele, e ca și cum ați „vota cu picioarele", iar sărbătorile vor fi goale de sens. Însă oricum ați proceda, tot veți lăsa o moștenire de care copiii voștri își vor aminti.

Mulți dintre noi vor să fie părinți și parteneri mai buni (sau măcar la fel de buni) ca propriii părinți. Iată o cale de a reuși: încercați să creați ritualuri de conectare pentru ciclul sărbătorilor voastre.

EXERCIȚIU

Semnificația ciclului de sărbători anuale

INSTRUCȚIUNI. Împreună cu partenerul(a), alege o sărbătoare din lista următoare, despre care să discutați amândoi. Apoi răspundeți la întrebări. Ulterior, puteți repeta exercițiul pentru o altă sărbătoare din ciclul vostru familial.

Sărbători

- ☐ Ziua Recunoștinței
- ☐ Ramadan
- ☐ Kwanzaa
- ☐ Crăciun
- ☐ Hanuka
- ☐ Solstițiul de iarnă
- ☐ Anul Nou
- ☐ 1 Martie
- ☐ Paștele evreiesc
- ☐ Sfintele Paști
- ☐ Solstițiul de vară
- ☐ Alte sărbători speciale:
  - a)
  - b)
  - c)

Întrebări privind fiecare sărbătoare

- ☐ Împreună cu cine vrem să celebrăm?
- ☐ Cum îi invităm?
- ☐ Cine concepe și expediază invitațiile?
- ☐ Unde ar trebui să se desfășoare sărbătoarea?
- ☐ Vom face filme și fotografii? Cine le va face?
- ☐ Ce mâncare servim? De ce anume alegem acest meniu?

- ☐ Cine ce responsabilități are și când? (De exemplu, cine face cumpărăturile și ce fel de cadouri oferim? Cine gătește și după ce rețete?)
- ☐ Ce ritualuri ar trebui să instituim? (De exemplu, la Ziua Recunoștinței, vă puteți așeza în jurul mesei, pentru ca fiecare să spună mai apoi pentru ce anume este recunoscător; sau, de Anul Nou, împărtășiți-vă realizările și eșecurile din anul precedent, declarându-vă hotărârile luate pentru anul următor.) Ce vrem să însemne aceste ritualuri?
- ☐ Care e lucrul cel mai important în toată această sărbătoare?
- ☐ Cum era celebrată această sărbătoare în familia de origine?
- ☐ Ce povești ar trebui să spunem la o asemenea întrunire a familiei?

Al cincilea filon: rolul fiecăruia în viața actuală

În viață, jucăm mai multe roluri. Suntem fii sau fiice, iubiți sau prieteni, angajați sau antreprenori, mame sau tați. Suntem surori sau frați, ucenici sau maeștri, adepți ori lideri. Muncim, câștigăm bani și cheltuim bani. Suntem artiști, mecanici, filozofi sau oameni de știință. Suntem atleți, marinari, protestatari sau soldați. Și lista poate continua la nesfârșit. În toate aceste roluri, putem decide ce fel de oameni vrem să fim și ce moștenire lăsăm în urma noastră. Cei mai mulți dintre noi intenționează să facă lumea aceasta un loc mai bun de trăit, în orice fel pot ei să contribuie. Parcurgeți următorul chestionar, pentru a vedea dacă ați reușit să dați un sens comun vieții voastre, susținându-vă unul pe altul în rolurile pe care le-ați ales pentru voi înșivă.

CHESTIONAR
Sprijinindu-ne unul pe altul

Ritualurile noastre	**Tu**		**Partenerul**	
Împărtășim multe valori similare, în rolurile noastre ca iubiți și parteneri.	A	F	A	F
Avem perspective compatibile, ca parteneri, privind rolul muncii în viață.	A	F	A	F
În cuplu, amândoi avem filozofii asemănătoare despre echilibrul dintre muncă și viața de familie.	A	F	A	F
Partenerul(a) susține ceea ce cred eu că este misiunea mea fundamentală în viață.	A	F	A	F
Partenerul(a) împărtășește convingerea mea că familia și toate rubedeniile sunt importante pentru viața noastră împreună.	A	F	A	F

Fiecare dintre voi trebuie să însumeze variantele bifate cu A. Dacă suma e 2 sau mai puțin de atât, atunci e necesar să vă străduiți să ajungeți pe aceeași lungime de undă. Dacă suma e mai mare ca 2, felicitări!

Roberto și Amber aveau idei diferite despre echilibrul dintre familie, dragoste și muncă. Erau amândoi biochimiști și se cunoscuseră printre eprubete, într-o mică dar ambițioasă firmă de biotehnologie. Când s-a născut Julia, Amber a rămas acasă cu fetița, însă Roberto s-a implicat și mai mult în munca lui. După câteva succese răsunătoare, a fost răsplătit cu un proiect major: putea identifica el, oare, gena diabetului? După asta, în fiecare zi, a devenit robul muncii sale, atât la birou, cât și acasă, ziua și noaptea. Rareori se ducea la culcare odată cu Amber, iar ea – în întuneric – strângea în brațe perna care-i ținea lui locul. Și, cu toate că se mândrea

că este un tătic grozav, Roberto abia dacă se juca cu Julia vreodată.

Când i-am cunoscut noi, Roberto și Amber se înstrăinaseră și se simțeau singuri, arareori uitându-se unul la altul. Amber tuna și fulgera fiindcă Roberto n-o sprijinea deloc pe ea, ca mamă, considerând că toată munca ei era de la sine cuvenită. Roberto își clama nemulțumirea că Amber nu vedea importanța muncii lui, pe care n-o putea întrerupe când stingea ea lumina, la culcare.

„Sigur că înțeleg munca ta, Roberto. La urma urmei, sunt și eu om de știință. Și sunt mândră de tine. Dar asta nu înseamnă să dai bir cu fugiții, când e vorba să fii soț și tată."

„Uite ce este, eu lucrez pentru noi toți, nu doar pentru mine."

„Mi-aș fi dorit să lucrezi ceva mai mult în pat."

„Iar eu mi-aș fi dorit să-nchizi odată gura aia."

Roberto și Amber aveau o cale lungă-n fața lor. Amândoi simțeau nevoia de a fi apreciați pentru ceea ce ofereau, și nu de a fi umiliți pentru ceea ce neglijau. Tânjeau după siguranța pe care ți-o dă empatia, astfel încât să-și poată da la iveală vulnerabilitatea și să spună de ce anume au nevoie. Pe măsură ce lucram împreună, pentru a construi o ușă între ei, Amber a început să vadă că munca lui Roberto era misiunea lui, și nu o scăpare de îndatoririle familiale. Iar Roberto a aflat că lui Amber îi era dor de râsul lui și de îmbrățișările lor. Aflat în defensivă, el a promis că va veni în pat, chiar dacă și-ar fi dorit să lucreze. Dar Amber i-a replicat că imaginea lui pe coperta revistelor nu era tocmai ceea ce-și dorea să aibă deasupra ei în pat.

„Nu-nțelegi? Vreau să-mi pun capul pe pieptul tău gol și păros."

„Oh..."

Amândurora le lipseau mângâierile tandre pe care le împărțiseră unul cu altul înainte. Acum, Roberto își putea mărturisi temerea că cei mai frumoși ani ai Juliei treceau pe lângă el. Încet, încet, și-au găsit drumul înapoi către celălalt, cumpănind și echilibrând rolurile între ei. Om de știință remarcabil, tată, cercetător în așteptare, mamă, prieten și iubită – toate aceste roluri trebuiau redefinite și reasumate. Puteau vorbi despre asta ani în șir. Dar, cel puțin, făcuseră un început.

În familie, putem să ne susținem unul pe altul în a interpreta rolurile-cheie ale vieții noastre – sau nu. Dar iată o cale de a discuta despre ele.

EXERCIȚIU

Convingeri despre rolurile-cheie ale fiecăruia și despre susținerea celuilalt

INSTRUCȚIUNI. Acordă-ți timp, atât cât ai nevoie. Apoi alege măcar unul dintre următoarele subiecte și discută-l cu partenerul(a).

1. Vorbește despre perspectiva personală asupra noțiunii de partener, mamă/tată. Cum te vezi pe tine în aceste roluri? Care e lucrul cel mai important în fiecare dintre aceste roluri? Ce anume încerci să realizezi în fiecare dintre ele?
2. Explică rolul vieții personale/profesionale și ce anume înseamnă pentru tine. Ce anume te străduiești să realizezi? Care e misiunea ta fundamentală în munca pe care-o faci?
3. Cum echilibrezi munca și rolurile de familie (mamă, tată, fiu, fiică, frate sau soră) cu rolul tău de partener în cuplu? Ce limite impui acestor roluri – și de ce?

4. Ce poți spune despre alte roluri pe care le interpretezi, cum ar fi cele de susținător, protector, îngrijitor, educator, mentor, prieten, îndrumător religios ori lider în comunitate? Este vreunul dintre aceste roluri important pentru tine? De ce? Cum te vezi reușind să faci față acestor roluri?

Al șaselea filon: definirea obiectivelor

Circulă o poveste despre Alfred Nobel, fondatorul Premiului Nobel. Acesta a lăsat în urmă o moștenire care încurajează și răsplătește realizările excepționale – în literatură, științe și în lupta pentru pace. Se întâmplă ca însuși Nobel să fi inventat dinamita. Iată cum și-a adunat el colosala avere. Dar după ziua în care fratele său a murit, cel mai important ziar din Stockholm a făcut o teribilă eroare: cei de la redacție au crezut că însuși Alfred a fost cel care a murit. Ziarul a publicat, așadar, un necrolog extrem de critic la adresa fratelui greșit. Au afirmat că provocase mai multe morți în Europa decât orice altă ființă umană din această lume. Inventând dinamita, făcuse ca războiul să distrugă cei mai buni oameni.

Foarte puțini dintre noi trăiesc experiența de a-și citi propriul necrolog. Asta l-a schimbat pe Alfred pentru totdeauna. A instituit Comitetul Nobel, a înființat Premiul Nobel și a donat o mare parte din averea sa în scopul de a-i răsplăti pe cei creativi și curajoși, pentru munca lor. În ziua de azi, cine-și mai amintește că premiile au fost clădite pe dolarii câștigați de pe urma dinamitei?

Ce-ați face, dacă ați avea șansa de a vă scrie propriul necrolog? Cum v-ați trăi viața? Ați face vreo schimbare, așa cum a făcut Nobel? Ce obiective aveți în această viață? Vă împărtășește partenerul vederile privind aceste obiective? Și cum vă susțineți unul altuia obiectivele? Sunteți mândri de reușitele celuilalt? Parcurgeți următorul chestionar, pentru a

vedea dacă împărtășiți aceleași obiective și vedeți același sens în viață?

CHESTIONAR
Obiective cu adevărat comune

Obiectivele noastre	Tu		Partenerul	
Dacă ar fi să privesc în urmă acum, cu ochi de adult, aș spune că drumurile noastre au fost împletite.	A	F	A	F
Partenerul(a) îmi prețuiește realizările.	A	F	A	F
Partenerul(a) îmi respectă obiectivele personale care nu au legătură cu relația noastră.	A	F	A	F
Avem obiective financiare foarte similare.	A	F	A	F
Speranțele și aspirațiile noastre, luate separat și împreună – pentru copii, pentru viața noastră în general și pentru bătrânețe – sunt destul de compatibile.	A	F	A	F

Însumează de câte ori ai bifat A. Dacă ai marcat mai puțin de 2 răspunsuri afirmative, înseamnă că ți-ar fi de folos ceva mai mult dialog. Citește mai departe.

Mulți dintre noi se gândesc prea rar la obiectivele de viață. „Dacă nu știi încotro mergi", spunea Yogi Berra, „există șanse mari să ajungi în altă parte". Iar Stephen Covey adăuga: „Dacă nu știi încotro te îndrepți, nu-ți e de niciun ajutor să-ncerci să ajungi mai repede acolo".

Obiectivele împărtășite pot reprezenta piatra de temelie a familiilor noastre. Acestea ne pot indica o cale plină de semnificație, care să ne umple viața de sens. Pentru a reflecta asupra obiectivelor de familie, încercați următorul exercițiu.

EXERCIȚIU

Identificarea obiectivelor comune

INSTRUCȚIUNI. Selectează cel puțin unul dintre următoarele subiecte și discută-l cu partenerul(a).

1. Dacă ai fi la bătrânețe și-ai putea să te uiți în urmă, ce ți-ar plăcea să poți spune despre viața ta? Ce realizări te-ar satisface?
2. Care sunt unele dintre obiectivele personale, nelegate de relația ta?
3. Care sunt scopurile tale financiare? Ce scenarii pesimiste până la dezastru vrei să eviți, din perspectivă financiară?
4. Care sunt speranțele și aspirațiile referitoare la copii?
5. Care sunt visurile tale de-o viață? De ce acestea – și de unde crezi că au apărut în viața ta?
6. Erau scopurile părinților tăi similare sau diferite, în cuplul lor?
7. Ce obiective comune cu partenerul ai? Care sunt diferențele dintre obiectivele voastre? Câtă satisfacție îți aduce această parte a vieții voastre împreună? În ce măsură simți că ți-ai atins, de fapt, obiectivele care erau importante pentru tine?

Filonul suprem: valori și credințe împărtășite

Studiile întreprinse au relevat faptul că acele cupluri care sunt religioase și care participă cu regularitate la slujbă se descurcă nici mai mult, nici mai puțin... la fel ca celelalte. Nu religiozitatea e cea care contează. În schimb, contează dacă ne privim relația ca pe ceva sacru – un legământ care nu trebuie niciodată încălcat.

Aceia dintre noi care consideră relația a fi ceva sfânt se prea poate să creadă că o putere mai înaltă ne-a făcut să fim împreună în cuplu sau că, etic vorbind, la asta se referă angajamentul nostru. Oricum ar fi, concluziile reieșite din cercetări spun că, atunci când ne considerăm legătura sacră, ne gestionăm diferit conflictele. Ne îndreptăm unul spre altul cu mai mult respect și mai puțină ostilitate. Nu escaladăm certurile până la a ne lua la trântă și a ne târî afară unul pe altul. Poate că suntem mai dornici să fim „noi" decât un simplu „eu" și acceptăm mai ușor responsabilitatea pentru contribuția noastră la derularea conflictului.

Cum vă descurcați cu împărtășirea valorilor comune?

CHESTIONAR
Valori împărtășite

Marchează fiecare afirmație cu A (adevărat) sau F (fals).

Valorile noastre	Tu		Partenerul	
Vedem în ochii celuilalt ce înseamnă „acasă".	A	F	A	F
Avem opinii similare despre rolul sexului în viețile noastre.	A	F	A	F
Avem aceeași perspectivă în legătură cu rolul iubirii și afecțiunii în viețile noastre.	A	F	A	F
Împărtășim valori asemănătoare privind importanța și semnificația banilor în viețile noastre.	A	F	A	F
Avem vederi similare despre „autonomie" și „independență".	A	F	A	F

Însumează de câte ori ai bifat A. Dacă ai înregistrat mai puțin de 2 răspunsuri afirmative, ți-ar fi de folos mai multe discuții despre valorile voastre, în cuplu. Citește mai departe.

Ethelia și Raymond aveau o poveste memorabilă. Se cunoscuseră într-un comitet al bisericii. Ethelia spunea că Raymond fusese cel mai enervant bărbat pe care-l întâlnise vreodată. Pastor baptist din Louisiana rurală, Raymond se descria pe sine drept un sudist „cu picioarele pe pământ", un autentic om din popor. Însă Ethelia era o femeie din nord-vest, educată pentru a se considera pe sine „de viță regală". Bărbații ce roiau în jurul ei, după cum povestea ea însăși, erau plini de respect și politețe. Nu și Raymond.

Munca în folosul comunității religioase, în cadrul acelui comitet, a luat la un moment dat sfârșit, iar Ethelia s-a simțit ușurată. Dar spre amărăciunea ei, a început să-i ducă dorul. Apoi, într-o bună zi, telefonul a sunat – și era el pe fir!

Raymond și Ethelia au ieșit la prima lor întâlnire în Pike Place Market din Seattle, imediat după Ziua Muncii. Au stat de vorbă ore-ntregi. Pierduseră noțiunea timpului. Înconjurați de mirosuri îmbietoare, au uitat chiar și să mănânce. În seara aceea, Raymond a condus-o pe jos până acasă. La ușă, el îi ținea mâna în mâna lui și nu voia s-o lase să plece. I-a șoptit: „Știi, Ethelia, noi ne vom căsători." Ea l-a privit lung și l-a întrebat: „Tu ești alesul?" Iar el i-a replicat cu calm: „Da, eu sunt." Și fata a vărsat găleți de lacrimi – știa că el spusese adevărul.

Dar mai rămâneseră atâtea lucruri de rezolvat... Odată, în biserică, ei i-a intrat o așchie în talpă. Raymond imediat a alergat după trusa de prim ajutor. Chiar acolo, în fața tuturor, el a îngenunchiat, i-a scos pantoful și a îndepărtat așchia nedorită. Ea s-a simțit ca un animal de la fermă, dar n-a putut să-i nege devotamentul. Deși... tot a fost nevoie să-l introducă pe Raymond în universul cinelor luate la lumina lumânărilor și în atmosfera elegantă care domnea pe tot domeniul ei. Au fost nevoiți să-și contopească cele două culturi. Raymond spunea la un moment dat: „Poți scoate omul

din Sud, dar nu poți scoate Sudul din om." Ethelia era complet de acord.

La șase săptămâni după prima lor întâlnire, Raymond, care era bolnav de inimă, a trebuit să facă o angiogramă. Ethelia a stat la căpătâiul său – cu certificatul de căsătorie și-un pastor alături. Se căsătoriseră în secția de cardiologie – în aceeași zi. Dacă ceva rău avea să i se-ntâmple lui, ea voia să-i fie alături ca să-l îngrijească. Deci, au avut prima întâlnire după Ziua Muncii și s-au căsătorit de Halloween. Ea era îngrozită – și el era la fel.

După ani de zile, ne-au povestit că, ori de câte ori erau pe cale să se certe, mai întâi se separau pentru a se ruga o jumătate de oră. Pentru ce se rugau? i-am întrebat noi. Ca partenerul de viață să nu mai fie atât de încăpățânat? Ne-au replicat că nu; ei se rugau ca să-și poată vedea propria responsabilitate vizavi de acea problemă. Odată ce o văzuseră (nu mai înainte!), reveneau la discuții. Uau! ne-am spus noi. Era cu adevărat remarcabil. Credința lor că relația dintre ei fusese sfințită de Dumnezeu îi determina să renunțe la atitudinea defensivă, în cazul fiecărui dezacord.

Raymond și Ethelia și-au considerat mariajul sfânt, datorită credințelor religioase împărtășite. Dar nu trebuie să fim religioși, pentru a ne respecta relația ca fiind sacră. Și dacă împărtășim un set comun de valori și convingeri, putem avea o relație sacră. Următorul exercițiu vă va ajuta să identificați propriile valori și convingeri împărtășite, ce vă pot eleva relația până la a deveni sacră.

EXERCIȚIU

Valorile și credințele cuplului

INSTRUCȚIUNI. Alege cel puțin una dintre următoarele teme și discut-o cu partenerul(a).

1. Sub ce aspecte e relația de cuplu „sacră" pentru tine?
2. Ce înseamnă un „cămin" pentru tine? De ce anume e nevoie, ca să transformi o casă într-un cămin? Ce trebuie să faci, ca să creezi un cămin pentru amândoi?
3. Ce înseamnă „iubire" pentru tine? Cum îți poți manifesta mai vizibil iubirea?
4. Ce înseamnă pentru tine să asiguri cele necesare traiului?
5. Ce înseamnă „spiritualitate" pentru tine? Cum ar trebui să se manifeste aceasta în viața ta?
6. Care e sensul cuvântului „pace"? Cum poți arăta mai clar cât ești de pașnic(ă)?
7. Care e sensul noțiunii de „familie"? Cum poți arăta mai clar ce înseamnă asta pentru tine?
8. Ce înseamnă banii pentru tine? Ce-au însemnat pentru familia ta de origine? Legat de asta, ce ți-a plăcut și ce nu ți-a plăcut? Cât de importanți ar trebui să fie banii, în viața ta actuală?
9. Ce înseamnă educația pentru tine? Ce-a însemnat pentru familia în care ai crescut? Ce ți-a plăcut și ce nu ți-a plăcut, în privința asta? Care sunt astăzi valorile tale, referitor la educație? Cum vrei să le evidențiezi?
10. Ce înseamnă „amuzament" și „joacă" pentru tine? Ce rol ar trebui să aibă acestea în viața ta de cuplu?
11. Ce înseamnă pentru tine „încredere"?
12. Care este pentru tine sensul cuvintelor „libertate", „autonomie", „independență" și „putere"?

13. Ce înseamnă pentru fiecare dintre voi să fiți „interdependenți", să vă manifestați ca fiind „noi"?
14. Care este semnificația conceptului de „posesiune", de „a deține lucruri" (de exemplu, mașini, haine pretențioase, cărți, muzică, o casă și, desigur, pământ)?
15. Ce înseamnă pentru tine „natură"? Care este sentimentul tău față de fiecare anotimp?
16. Despre ce-ai vrea să-ți amintești la bătrânețe?

Rezumat

În acest capitol, am văzut cum putem crea o moștenire pentru copiii noștri și cum ne putem trăi viața dându-i un sens mai profund. Am vorbit despre strămoși, despre evenimentele cotidiene și despre sărbători. Ne-am revăzut rolurile, obiectivele și valorile. Călătoria noastră împreună prin viață poate fi presărată cu discuții ca acestea. Și pentru că ne schimbăm în mod constant, asemenea subiecte nu vor fi epuizate niciodată. Ca pâinile și peștii care s-au tot multiplicat, conversațiile acestea ne pot hrăni sufletul o viață întreagă.

Așadar, e timpul să combinați toate ingredientele: savurați prietenia, bucurați-vă de copii, aplanați conflictele, adăugați afecțiunea tatălui, condimentați viața sexuală, iar la final picurați esența care dă sens vieții voastre. Lăsați totul să crească în căldura căminului. Va fi hrana voastră pentru o viață minunată.

#PutereaRelațiilor

DR. JOHN M. GOTTMAN a scris, în calitate de autor și coautor, peste 200 de articole academice și 40 de cărți. Discursurile rostite de el în conferințe și seminare sunt citate frecvent de mass-media americană și internațională. A fost invitat să vorbească în emisiuni precum: Good Morning America, Today, CBS Morning News și Oprah. Și a publicat articole în *The New York Times, Ladies Home Journal, Redbook, Glamour, Woman's Day, People, Self, Reader's Digest* și *Psychology Today*.

Pentru contribuția sa la dezvoltarea teoriilor de cuplu și parenting, a fost distins cu premii de către importante instituții americane: National Institute of Mental Health, American Association for Marriage and Family Therapy, American Family Therapy Academy, American Psychological Association (Division of Family Psychology) și National Council of Family Relations.

DR. JULIE SCHWARTZ GOTTMAN este autoare sau coautoare a 5 cărți. A înființat Marriage Clinic în cadrul The Gottman Institute și activează acolo ca director medical.

De asemenea, e fondator și director medical al programului „Cupluri iubitoare, copii iubitori", adresat cuplurilor care se confruntă cu un stres ieșit din comun. A participat la elaborarea unor foarte apreciate seminare, precum „Arta și știința iubirii" și „Aducând bebelușul acasă". A contribuit la crearea programului de instruire clinică pentru Terapia de Cuplu Gottman.

„John Gottman ar putea fi cel mai calculat romantic din lume. Iubirea e o formă de energie – insistă el – și, exprimând dinamica relațiilor interumane în termeni matematici, el speră să salveze cât mai multe cupluri."

„The Einstein of Love",
Psychology Today

Dr. John Gottman este unul dintre cei mai influenți psihoterapeuți activi în lume în ultimul sfert de secol. A devenit cunoscut pentru cercetările sale privind în special stabilitatea conjugală și predicțiile despre divorț, relația părinte-copil și dezvoltarea emoțională. Vreme de peste 40 de ani, a condus o activitate de observare științifică directă (pe eșantioane însumând mii de cupluri, analizate în studii longitudinale). Descoperirile sale au apărut în renumite publicații de specialitate. Este profesor emerit de psihologie, primind titulatura Catedrei James Mifflin din cadrul University of Washington, instituție în incinta căreia a fondat „The Love Lab" (unde s-au desfășurat multe dintre cercetările sale). E membru al American Psychological Association și este cofondator și director la The Gottman Institute și la Relationship Research Institute din Seattle.

Dr. Julie Schwartz Gottman e psiholog clinician, fiind specializată mai ales în probleme de parenting, consiliere maritală, hărțuire sexuală și violență domestică. Lucrează într-un cabinet de practică privată din Seattle, ocupându-se de terapia cuplurilor afectate de traume, distres, abuz de substanțe nocive și boli incurabile. Este cofondator și director la The Gottman Institute și la Relationship Research Institute.

„Suntem multe femei în redacția *A List Magazine* și o temă dezbătută adeseori este cea legată de cum se schimbă (sau cum ne-ar putea schimba copiii) viața de cuplu. Unele dintre noi au noroc de bunici care le lasă libertatea cuplului dinaintea venirii copiilor, altele caută disperate bone, altele nu fac copii de frică să nu le fure libertatea timpului în doi, iar altele se dedică integral copiilor și uită de iubiți – sau uită de copii, de frică să nu-și piardă bărbații. Așadar, *Viața în doi, când suntem trei* a venit ca un mare ajutor pentru noi toate și credem că va avea același impact benefic asupra fiecărei cititoare. Vă recomandăm să o citiți cu încredere!"

ANDREEA ESCA, publisher *A List Magazine*

„O carte pentru un viitor cu părinți și copii fericiți. O colecție de exerciții care te ajută să te cunoști mai bine și să înțelegi cum poți vedea «lumina de la capătul tunelului»."

DANA NĂLBARU și DRAGOȘ BUCUR

„În prima lună a fost simplu. Stăteam muți de admirație și nedormiți de grijă, în fața puiului de om alături de care ne începuserăm noua viață. În timp, ne-a făcut să trecem prin sentimente atât de puternice, încât sigur am uitat de noi. Fericire, surpriză, bucurie, frică, furie, emoție, înstrăinare, regăsire... pe toate le-am încercat. Primul an a fost un test neîntrerupt, iar dacă azi suntem patru – fiindcă, între timp, a mai apărut o minune de copil – e și pentru că ne-am dorit atât de mult să trecem acel test. *Viața în doi, când suntem trei* a soților Gottman poate fi un răspuns la sutele de întrebări pe care ți le pui la începutul vieții de părinte."

PAULA HERLO și CRISTIAN LEONTE

„O carte despre cum să păstrăm mereu în fundal, neclintite și puternice, dragostea, aprecierea și recunoștința pentru ce avem, chiar dacă, în mod natural, viața de familie și creșterea copiilor înseamnă și provocare și destabilizare. Un colac de salvare pentru mami și tati, astfel încât să regăsească magia intimității de la început."

OANA MORARU, consultant național pe politici educaționale, manager Școala Helikon

PAGINA DE PSIHOLOGIE.ro

#PutereaRelațiilor

www.paginadepsihologie.ro

ISBN 978-606-93990-4-0

9 786069 399040